



**СЕНСАЦИИ,
ОТКРЫТИЯ**

Все мы аллергики:
истинные
и ложные

**ПЕРВАЯ
ПОМОЩЬ**

Крапивница,
сенная лихорадка,
укусы насекомых

СОВЕТЫ

Средства
от сезонного
насморка

НЕ
БОЛЕЙ!

ПРИЛОЖЕНИЕ
ЗДОРОВЬЕ
ЖУРНАЛУ

АЛЛЕРГИЯ
От А до Я

ISSN 0044-1945



9 770044 194997

02000



>

Галерея "Шеринг-Плау"

ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ

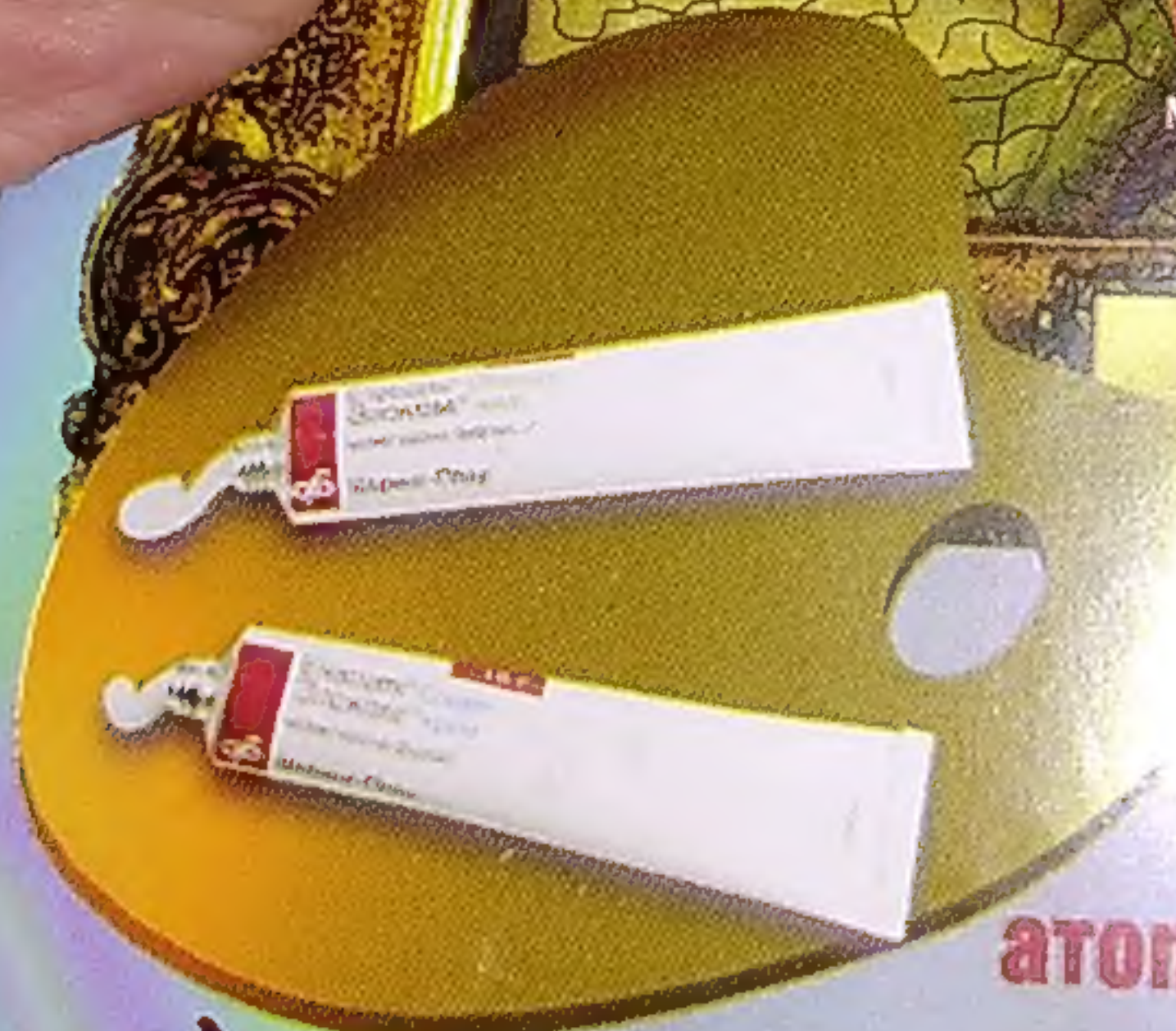


Шеринг-Плау/США

ЭЛОКОМ

мометазона фураат 0,1%

КРЕМ, МАЗЬ, ЛОСЬОН



**Новый нефторированный
кортикостероид для лечения
атопического дерматита и псориаза**

- один раз в сутки
- безопасность на уровне гидрокортизона
- разрешено применение с 2-летнего возраста
- удобство форм — крем, мазь, лосьон
- превосходит по эффективности аналогичные местные кортикостероиды

Отпускается по рецепту врача

Россия, 121069, Москва, Хлебный пер., 19. Тел.: (095) 916-7100, 916-7101. Факс: (095) 916-7094.

Ученые сделали сенсационное открытие: все человечество можно разделить не только на женщин и мужчин, но и на истинных и ложных аллергиков.

Сегодня с проявлениями аллергии не понаслышке знаком каждый 10-й житель нашей планеты, а все остальные в той или иной степени предрасположены к аллергическим реакциям. Значит, в ближайшем будущем не приходится ожидать сокращения заболеваемости, скорее наоборот. По прогнозам экспертов Всемирной организации здравоохранения, XXI век пройдет под знаком аллергии, которой суждено отвоевать первенство в списке наиболее распространенных недугов у сердечно-сосудистых и других болезней.

Впрочем, предсказания специалистов могут не сбыться, если мы с вами прямо сейчас примем меры, ограничивающие посягательства этого недуга на наше здоровье. Во всяком случае у тех, кто внимательно прочитает эту брошюру и хотя бы отчасти последует изложенным в ней советам, есть реальный шанс не попасть под удары новоявленного бича XXI века. И в этом вам поможет собранная нами информация, самая полная и достоверная, какой только располагает на сегодняшний день мировая наука. А она развивается настолько быстро, что многое из того, о чем вы читали еще год назад на страницах нашего журнала, в свете новых данных, увы, устарело. Но теперь у вас есть уникальная возможность пополнить свои знания. Так что читайте, вникайте и не болейте!

ПОБОЧНОЕ ДИТЯ ПРОГРЕССА





Аллергия стара как мир. Но во времена, когда глоток свежего воздуха и порция экологически чистой пищи еще не были на вес золота, она считалась довольно редкой болезнью. Почтенному отцу медицины Гиппократу удавалось по пальцам пересчитать древних греков, покрывавшихся сыпью после апельсинового десерта. А знакомство с благородным римлянином, поплатившимся насморком за изысканное удовольствие вдыхать аромат розы, было предметом профессиональной гордости знаменитого доктора Галена. По-настоящему близкое знакомство человечества с этой болезнью состоялось лишь в XX веке. До этого у нее и имени-то не было! Она получила его в 1906 году с легкой руки австрийского педиатра Клеменса Пирке, составившего слово “аллергия” из двух греческих корней: “allos” – “другой” и “ergon” – “действие”.

Недуг “расцветает” среди выхлопных газов и промышленных выбросов. Но в участвовавших аллергических реакциях “виновата” не только плохая экология. Медики пришли к выводу, что, грубо изменяя свой микромир, люди наносят наибольший урон здоровью.



Аллергия стара как мир. Но во времена, когда глоток свежего воздуха и порция экологически чистой пищи еще не были на вес золота, она считалась довольно редкой болезнью. Почтенному отцу медицины Гиппократу удавалось по пальцам пересчитать древних греков, покрывавшихся сыпью после апельсинового десерта. А знакомство с благородным римлянином, поплатившимся насморком за изысканное удовольствие вдыхать аромат розы, было предметом профессиональной гордости знаменитого доктора Галена. По-настоящему близкое знакомство человечества с этой болезнью состоялось лишь в XX веке. До этого у нее и имени-то не было! Она получила его в 1906 году с легкой руки австрийского педиатра Клеменса Пирке, составившего слово «аллергия» из двух греческих корней: «allos» – «другой» и «ergon» – «действие».

Недуг «расцветает» среди выхлопных газов и промышленных выбросов. Но в участвовавших аллергических реакциях «виновата» не только плохая экология. Медики пришли к выводу, что, грубо изменяя свой микромир, люди наносят наибольший урон здоровью.

НЕ БОЛЕЙ! **3**

Лаборатория аллергических реакций

В принципе таковая существует в каждом из нас. Но у одних дверь в эту потайную комнату не открывается ни разу за всю жизнь, а другие самонадеянно "взламывают" замок, позволяя природе увлеченно ставить опасные для здоровья эксперименты внутри собственного организма. Большинство из нас извиняет лишь то, что мы попросту не отдаем себе отчета в серьезности происходящего, но некоторые вполне сознательно идут на неоправданный риск.

? Знаете ли вы, что...

Автор популярной в Германии книги "Яды в нашей пище" Вольфганг Эйхлер приводит хронику одного трагического эксперимента. Цель его состояла в том, чтобы пронаблюдать за действием нового инсектицида на организм человека. Ученый, которому фирма поручила эту задачу (разумеется, за солидное вознаграждение), решил испытать новинку на себе. Принял 100 мг и подождал 2 дня – никакого эффекта! Увеличил дозу вдвое – и снова все в порядке. Через 2 дня обнадеженный результатами экспериментатор выпил еще 400 мг вещества, после чего прожил всего 7 минут. Успешному завершению рискованного опыта помешал анафилактический шок.

Возможно, ученый не стал бы столь необдуманно рисковать, если бы имел более подробное представление о законах, управляющих аллергическими реакциями. Так что же такое аллергия?

4 НЕ БОЛЕЙ!



“ЧЕРНЫЙ” СПИСОК

| Входные “ворота” | Виды аллергенов | Примеры | Аллергические заболевания |
|--|--------------------|--|--|
| слизистая оболочка желудочно- кишечного тракта | пищевые | самые сильные – яйца, коровье молоко и рыба | пищевая аллергия |
| | химические | консерванты и другие пищевые добавки | |
| | лекарственные | антибиотики, сульфаниламиды, витамины, новокаин, аспирин | лекарственная аллергия |
| слизистая оболочка дыхательных путей | аэроаллергены | пыльца растений, шерсть животных, клещи домашней пыли, тараканы и их экскременты, перья птиц, библиотечная и домашняя пыль | поллиноз, бытовая аллергия |
| | химические | аэрозоли, стиральные порошки, средства для борьбы с домашними насекомыми | |
| кожа и конъюнктива глаз | химические | металлы (никель, хром), косметика, стиральные порошки, краска для волос, дезодоранты | контактный дерматит, аллергический конъюнктивит |
| | пищевые | маски на основе сырого яичного белка, меда, сока некоторых ягод | крапивница, отек Квинке |
| | лекарственные | мази, содержащие антибиотики, дезинфицирующие растворы, препараты для инъекций, альбucid (глазные капли) | контактный дерматит, лекарственная аллергия, аллергический конъюнктивит |

Аллергия – повышенная чувствительность организма к воздействию определенных веществ внешней и внутренней среды (химических, пищевых, лекарственных и биологических). А сами вещества, способные вызвать аллергическую реакцию, называются аллергенами.

В общих чертах суть любой аллергической реакции такова: зоркий “страж порядка” – иммунитет обнаруживает на вверенной ему территории “чужака” – вещество с аллергенными свойствами и прилагает все усилия к тому, чтобы от него избавиться. Беда в том, что, выполняя эту возложенную на него природой задачу, иммунный страж зачастую превышает свои полномочия: операцию по устранению антигена превращает в настоящее “побоище”. В результате военных действий в первую очередь страдает само поле битвы – ткани организма. Их повреждение вплоть до возможной замены со временем на рубцовую (склерозирование) – это и есть та грань, которая отличает аллергическую реакцию от иммунной и делает ее потенциально опасной для нас с вами.

Присмотревшись к аллергическим реакциям внимательнее, ученые разделили их на истинные (атопические) и ложные (псевдоаллергические), а затем выяснили, что каждый из нас (причем большинство – ни о чем не подозревая!) в обязательном порядке играет за одну из команд под

названиями “Атопия” или “Псевдоаллергия”.

Атопия – русский перевод греческого слова “atopos”, то есть “странный”, “особенный”. Этим термином врачи обозначили аллергические реакции немедленного типа (те, что развиваются через 15–20 минут после контакта с аллергеном) с выраженной наследственной предрасположенностью, в ходе которых организм вырабатывает особые антитела – иммуноглобулины класса E (IgE). Их еще называют реагинами.

Случается, атопия пребывает в организме “инкогнито”: человек чувствует себя вполне здоровым, но специфические тесты – так называемые кожные пробы указыва-

ют на наличие аллергии к тем или иным веществам. Откуда она взялась? После каждой встречи с аллергеном иммунная система выраба-

**Аллергия
угрожает каждому,
но одни из нас
предрасположены к истинным
аллергическим реакциям,
другие – к ложным.**

тывает определенное количество антител, пока в ее арсеналах не накопится критическая масса IgE, которая при очередном контакте с аллергеном спровоцирует взрыв во внутренней среде – приступ бронхиальной астмы, волдыри на коже или другие проявления аллергического заболевания. Если опасный рубеж еще не пройден, врачи делают вывод о сенситивности (повышенной чувствительности) организма к определенным

аллергенам, возникшей после контакта с ними, и берут потенциального пациента под наблюдение, расследывая его состояние как своего рода предболезнь.

II Вниманье

У человека, предрасположенного к атопии, это состояние предболезни может длиться хоть всю жизнь при условии, что ему удастся воздерживаться от "свиданий" с аллергеном. Но коль скоро опасные встречи регулярно происходят, ждите беды: чем больше чужеродного вещества проникнет в организм, тем быстрее "тайное" станет "явным". И тогда организм разыграет атопию как по нотам.

Разыгрывая истинную аллергическую реакцию, природа всегда придерживается классической "трехчастной" формы. В тех же случаях, когда она отказывается от "иммунологической прелюдии", начиная "симфонию" прямо с середины, специалисты ставят диагноз "псевдоаллергия" или "ложная аллергия".

Наглядный пример являют собой физические факторы: холод, высокая температура, ультрафиолетовые лучи, ионизирующая радиация. Никаких антител к ним организм не вырабатывает, да это и не нужно: физические факторы и некоторые аллергены непосредственно повреждают клетки-мишени, вызывая выделение медиаторов, а дальше — все по сценарию. Но лечение другое: больному с псевдоаллергией ни к чему проходить курс специфиче-

Часть первая — "Иммунологическая прелюдия". Аллергены соединяются со специфическими антителами — иммуноглобулинами E (IgE), подходя к ним как ключ к замку, и образуют иммунные комплексы (ИК).

Часть вторая — "Биохимический марш". ИК поражают так называемые клетки-мишени (тучные клетки и базофильные лейкоциты), из которых выделяются биологически активные вещества — медиаторы (посредники) аллергических реакций: гистамин, серотонин, гепарин, ацетилхолин и другие. Они воздействуют на расположенные в тканях нервные окончания, вызывая чувство зуда и приводя к целому ряду изменений в организме.

Часть третья — "Патофизиологический финал". Нарушается равновесие вегетативной нервной системы, обеспечивающей слаженность работы внутренних органов, повышается проницаемость капилляров, приводящая к отеку тканей, появляются местные признаки аллергической реакции — так называемые уртикарные элементы на коже, сопутствующие крапивнице, насморк и заложенность носа при аллергическом рините, покраснение глаз и слезотечение при конъюнктивите.

Игра на чужом поле АЛЛЕРГИЯ

АТОПИЯ

Аллергический ринит, бронхиальная астма, поллинозы, атопический дерматит, некоторые формы отека Квинке

Предрасположенность организма к повышенной реактивности при контакте с аллергеном передается по наследству

Клиническим проявлениям предшествует скрытый период сенсibilизации (повышенной чувствительности)

Механизм аллергической реакции запускают ИК

ПСЕВДОАЛЛЕРГИЯ

Крапивница, контактный дерматит, лекарственная аллергия

Не наследуется

Как правило, развивается без предварительной сенсibilизации

ИК отсутствуют, аллергическую реакцию "включает" сам аллерген или провоцирующий фактор

ской гипосенсибилизации — "очистки" организма от избытка антител по причине их отсутствия. И волноваться за потомство не приходится: в отличие от заболеваний атопической природы предрасположенность к псевдоаллергии по наследству не передается.

Знаете ли вы, что...

Наследственные механизмы аллергической предрасположенности сложны и до сих пор полностью не расшифрованы. Если атопия есть у одного из родителей, риск, что ребенок пойдет по его "столам", — 50%, когда больны оба — 75%.

В НЕ БОЛЕЙ!

Ученые предполагают, что по наследству передается не столько конкретное заболевание, сколько определенный механизм развития атопии. Скажем, если отец страдает бронхиальной астмой, а мать — пищевой аллергией, это вовсе не значит, что вы непременно унаследуете папину астму "в комплекте" с маминной повышенной чувствительностью к продуктам питания. Врачам остается только предполагать, как все обернется, поскольку в генах записана лишь принципиальная способность организма определенным образом реагировать на контакт с аллергеном. А о том, какое именно вещество спровоцирует аллергическую реакцию и во что она

выльется в каждом конкретном случае, информации нет. Загадочный “мистер Икс”, которого вам следует опасаться, может не иметь ничего общего с аллергенами, доставляющими неприятности вашим родителям. Узнайте же, как по возможности избежать неприятных сюрпризов.

Провокаторы и пособники

В запасе у аллергии не только много разных способов “допечь” свою жертву, но и немало верных “союзников”, которые не прочь облегчить ей эту задачу. На первый взгляд, они ни при чем. Ведь причина атопических заболеваний — потенциальная способность организма “неправильно” (врачи говорят — неадекватно) реагировать на вещества белковой природы заложена в генах. А сам механизм аллергической реакции запускается конкретным “виновником” — аллергеном. Но как правило, при этом присутствуют и другие “заинтересованные лица” — провоцирующие факторы. Они создают проблемы для иммунной системы и режим наибольшего благоприятствования аллергену: без них он как без рук! Не позволяйте этой “компании” манипулировать вашим здоровьем!

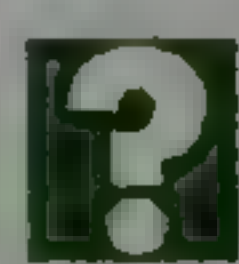
ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ

По статистике каждый россиянин примерно 2 раза в год болеет простудой или гриппом. Но это усред-

ненные данные. Есть среди нас счастливчики, не болеющие совсем, а есть и страдальцы, которые гриппуют чуть ли не каждый месяц. Вот они-то и вызывают беспокойство у аллергологов. Вирусы простуды и гриппа повреждают слизистую оболочку дыхательных путей, чем существенно облегчают проникновение в организм вдыхаемых аллергенов и способствуют развитию аллергических реакций.

Не забывайте и об “отягчающем” обстоятельстве: чем чаще вы болеете, тем больше принимаете всевозможных микстур и таблеток, что может спровоцировать развитие лекарственной аллергии.

◆ *Гоните прочь мрачные мысли и не забывайте вовремя есть. Простуда редко пристает к жизнерадостному человеку, который регулярно и правильно питается.*



Знаете ли вы, что...

Научно установленный факт: чтобы простудиться, недостаточно только контакта с вирусами. При температуре комфорта 18–20° слизистая оболочка верхних дыхательных путей для них практически непроницаема. Чтобы “сезам” открылся, требуется дополнительное условие, снижающее естественную сопротивляемость организма, — переохлаждение.

◆ Если верить Толковому словарю доктора Даля, право на звание простуды имеет “всякая болезнь, происходящая от внезапного охлаждения кожи, причиняемого действием стужи на живое тело”. Поэтому приучайте организм к

НЕ БОЛЕЙ! 9

прохладе и температурному контрасту. Проще говоря – закаляйтесь! Для этого все средства хороши – воздушные ванны, местные и общие обливания, контрастный душ, бассейн и баня.

◆ Укрепляйте иммунитет при помощи точечного массажа. Несколько раз в день по 15–20 секунд разминайте по часовой стрелке и против нее точку посередине переносицы, затем – у основания складочки между большим и указательным пальцами на тыльной стороне правой и левой кистей по очереди, а после этого – точку у наружного угла лунки большого пальца на обеих ногах одновременно.



АНТИБИОТИКИ И ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВА

Чем вы обычно лечитесь от простуды? Если парите ноги, делаете ингаляции, пьете чай с малиной, значит, боретесь с недомоганием вполне профессионально, хотя и пользуетесь при этом "бабушкиными" средствами. Лучшие них медики ничего пока не придумали. А мнение, что именно лекарства помогают встать на ноги при простуде, — опасное заблуждение!

Чаще всего в таких случаях простуженный человек хватается за упаковку с пенициллином и другими антибиотиками, а также принимает сульфаниламидные препараты типа бисептола. Толку от них нет! Ведь грипп и острые респираторные инфекции вызваны вирусами, на которые эти лекарства не действуют, зато могут уничтожить нормальную микрофлору, чье место тут же займут менее "добропорядочные" микробы. Но самое неприятное последствие медицинской "самодеятельности" — лекарственная аллергия, проявления которой многолики: от разнообразных кожных высыпаний до анафилактического шока.

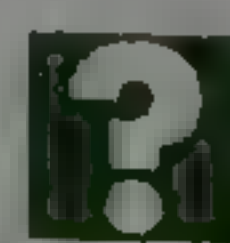
◆ *Поправляйте здоровье средствами народной медицины и не принимайте лекарства без назначения врача. Даже с головной болью лучше справиться по возможности без таблеток: при соответствующей предрасположенности, казалось бы, вполне "безобидные" препараты — аспирин, анальгин и амидопирин могут вызвать приступ бронхиальной астмы!*

◆ *Если по независящим от вас обстоятельствам получить врачебную консультацию невозможно, установите свой выбор на средствах, в состав которых входит только одно*

действующее вещество. Например, для снижения температуры воспользуйтесь парацетамолом и воздержитесь от приема комплексного препарата антигистамин, содержащего анальгин, аспирин, витамин С, глюконат кальция и другие компоненты.

НЕБЛАГОПРИЯТНАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Природа поставила перед организмом ответственную задачу: он обязан во что бы то ни стало сохранять стабильность своей внутренней среды, противостоять отрицательным внешним воздействиям. На языке науки это называется поддержанием гомеостаза. Система благополучно работала тысячелетия, в течение которых организм находился в состоянии внутреннего равновесия. И вдруг окружающий мир пришел в движение: атмосфера наполнилась промышленными выбросами и автомобильными выхлопами, в доме запахло бытовой химией, синтетические полимеры заменили натуральные ткани и деревянную мебель... Под напором этого нездорового изобилия чужеродных факторов организм словно сошел с ума: давно знакомые и привычные вещи (например, безобидную пыльцу, бок о бок с которой просуществовал не одно столетие) стал принимать за вредные и опасные вещества и бороться с ними. В результате аллергия попала в список болезней цивилизации.



Знаете ли вы, что...

Опасность заболеть аллергией возрастает со стажем работы с химическими веществами. Немецкие медики обратили внимание на показательный факт: обслуживающий персонал



бензохранилищ гораздо чаще представителей других профессий заболевает поллинозом после 50 лет, хотя в этом возрасте люди крайне редко начинают реагировать на пыльцу. Врачи пришли к выводу: толчком к развитию заболевания послужил так называемый бензиновый стресс.

♦ Внимательно слушайте прогноз метеослужбы: не надвигается ли антициклон? В такие дни устанавливается малооблачная погода со слабым ветром, поэтому вредные вещества в воздухе сгущаются. Держитесь подальше от загазованных автострад, а придя домой, вымойте руки, умойтесь, промойте полость носа и прополощите горло теплой минеральной водой без газа либо раствором питьевой соды (чайная ложка на стакан теплой кипяченой воды) или «морской» водой

(1/2 чайной ложки соли и щепотка соды на стакан). Это поможет удалить вредные вещества с поверхности кожи и слизистой оболочки носоглотки.

♦ Следите за тем, чтобы по утрам, когда владельцы припаркованных под вашими окнами машин прогревают моторы, форточки в доме были закрыты, иначе рискуете стать заложником «газовой атаки».

♦ Если попали в автомобильную «пробку», не открывайте дверцу машины или окно. В таких местах над автострадами стоит густая пелена выхлопных газов.

♦ Приобретите домашний фильтр для очистки питьевой воды. Очистительные сооружения большинства городов не в состоянии избавить струящуюся по водопроводным трубам жидкость от промышленных примесей.

ПОЛЕЗНАЯ СТРАНИЧКА

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

Косметология

● Безоперационный косметический комплекс: подтяжка мышц лица, шеи, лазерофейслифтинг (85 рублей). Коррекция фигуры. Антицеллюлитная программа. **Удаление невусов**, папиллом, бородавок. Лечение волос и кожи. Компьютерная диагностика. Лечение заболеваний позвоночника. Тел.: (095) 186-86-66.

Офтальмология

● Глазной центр "Прозрение". Щадящая хирургия глаукомы, катаракты (американские хрусталики, хеалон), астигматизма, близорукости, дальнозоркости. Амбулаторно. Консервативное, лазерное лечение. **Домашняя хирургия** – абсолютная стерильность, капельное обезболивание. Тел.: (095) 963-52-81.

Стоматология

● За одно посещение – под наркозом, во время сна без боли – лечение, удаление, подготовка к протезированию. Десятилетний опыт работы. Высококвалифицированные врачи. Низкие цены. Гарантия на все виды услуг. Ул. Свободы, 19/1. Тел.: (095) 491-34-10.

Лечение за рубежом

● Обследование, лечение, операции в клиниках Европы (Швейцария, Германия – многопрофильные клиники, Литва – частная кардиологическая клиника). Оформление виз, русскоговорящие врачи или помощь квалифицированных переводчиков. "РАНТЭК". Тел.: (095) 784-70-63.

Лечебно-диагностические Клиники

● Клиника "KRAFTWAY". Европейский уровень сервиса • Стоматология. Лечение, протезирование, имплантация • Дерматология • Компьютерная диагностика и лечение с использованием биологически активных точек • Косметология • Лечебный маникюр, педикюр • Уход за телом. Система скидок. Ст. м. "Алексеевская". Тел.: (095) 232-27-52, 232-27-53.

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Биологически активные добавки

● Эколог – здоровое поколение! По статистике у курильщиков, жителей больших городов, водителей уровень гемоглобина низкий. Натуральный препарат "Эколог" повышает гемоглобин, насыщает кислородом печень и сердечную мышцу, избавляет от аллергии. Тел.: (095) 327-21-71.

● Помогу похудеть и очиститься от шлаков. Коктейли, травы, кремы. Тел.: (095) 264-54-30.

Постельные принадлежности

● Постельные принадлежности от фирмы "Бритс текстиль СД" с наполнителем "Холлофайбер®" гигиеничны, неаллергенны, сохраняют все свои свойства после стирки. Примечателен ортопедический эффект подушек и термоэффект одеял. Одобрено Минздравом РФ. 129282, Москва, Полярная, 31. Тел.: (095) 473-30-19.

Вся рекламируемая деятельность, представленная в нашем журнале, лицензирована.

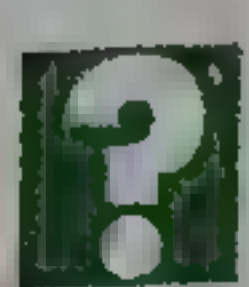
Тел.: (095) 251-40-81; тел./факс: (095) 250-45-70 (Невелева Анна).

Адрес: 101454, ГСП-4, Москва, Бумажный проезд, 14.

<http://zdorovie.ad.ru>. E-mail: zdorovie@ns.fipc.ru

КУХОННЫЙ ГАЗ

Побывать в автомобильной "пробке" можно не выходя из дома. Достаточно закрыть форточки, пошире распахнуть кухонную дверь и включить сразу все 4 газовые конфорки и духовку. Думаете, на это способны только самоубийцы? Отнюдь нет! Именно так обогревает свою квартиру в холода майор милиции Анастасия Каменская – героиня повестей Александры Марининой. Поневоле возникают подозрения в отношении самого автора: похоже, он тоже не раз пользовался нетрадиционным отоплением. А может, и среди вас, дорогие читатели, такие найдутся?



Знаете ли вы, что...

При часовом горении газа в квартире многократно возрастает концентрация окиси углерода, бензола, формальдегида и окиси азота. В результате квартира превращается в газовую камеру. Эти вещества обладают так называемым ирритантным действием – раздражая слизистую оболочку дыхательных путей, они облегчают проникновение аллергенов в организм.

◆ *"Законопачьте" щели между рамами и под балконной дверью, купите электрический обогреватель – словом, боритесь с искушением использовать газовую плиту в качестве камина!*

◆ *Проверьте вентиляционный стояк. Поднесите к нему тонкую бумажку или зажженную спичку. Если листок или пламя "затягиваются" внутрь, вентиляция работает.*

◆ *Обязательно установите вытяжку над плитой. Когда готови-*

те, плотно закрывайте кухонную дверь, а форточку держите открытой.

◆ *Следите, чтобы пламя в конфорках было синего цвета. Желтый огонь – сигнал "газовой атаки": полного сгорания не происходит и в воздух поступают токсичные продукты.*

◆ *Выключив плиту, проветрите кухню как минимум 15–20 минут.*

КУРЕНИЕ

Если вы "коптите" небо и легкие табачным дымом, это ваш выбор. Но вы должны признать за некурящими право на глоток чистого воздуха. Табачный дым сильно раздражает нервную систему и дыхательные пути и у курильщиков, и у тех, кто поневоле находится рядом с ними. Он особенно неприятен людям с развитым обонянием, часто переносящим острые респираторные заболевания или воспаление легких. Органы дыхания у них, и без того ослабленные, не могут оказать должного сопротивления дымовой атаке. Этим обстоятельством не преминут воспользоваться "провокаторы" – разного рода физические и химические факторы (холодный воздух, резкий запах бензина, красок и лаков, парфюмерии, любого дыма, особенно табачного), способствующие проникновению в дыхательные пути так называемой вторичной инфекции и провоцирующие развитие аллергии.

Сами частицы дыма не вызывают аллергической реакции. Но его компоненты, в частности, никотин, окись углерода и бензпирен, делают дыхательные пути легко

проницаемыми для аллергенов — пыльцы растений, клещей домашней пыли, шерсти животных, плесени. В результате у людей, предрасположенных к аллергии, могут возникнуть или обостриться поллиноз, крапивница, атопический дерматит, обструктивный бронхит и бронхиальная астма. Все это — отдаленные последствия регулярного пребывания в сигаретном дыму.

Не пропустите первые признаки, сигнализирующие о том, что оставаться там, где курят, вам не только неприятно, но и опасно. Это могут быть слезящиеся глаза, заложенность и прозрачные выделения из носа, затрудненное и даже свистящее дыхание.

◆ Не разрешайте курить у себя в доме, не допускайте никаких поблажек типа курения "в форточку", на балконе или в туалете — дым все равно потянется в квартиру.

◆ Если вам не хватает твердости настоять на своем, регулярно проветривайте комнаты в любое время года и, кроме основной уборки, ежедневно вытирайте пыль вместе с оседающей на предметах сажой, чаще стирайте желтеющие шторы и белите потолки.

◆ Каждую неделю проводите специальную санобработку квартиры: разведите в ведре воды стакан раствора марганцовки умеренной крепости. Смочите этим составом жесткую щетку или губку и протрите ковер, почистите мягкую мебель. Затем повторите процедуру, используя чистую воду. Зимой хотя бы раз в неделю выносите ковры и

покрывала на снег — лучшего чистящего средства нет.

◆ Полированную мебель протирайте чуть влажным мешочком из мягкой ткани, наполненным опущенными чайниками спитого чая, предварительно вымоченными в растворе марганцовки, а книги и обои — марлевой подушечкой, набитой смесью взятых поровну соли и порошка активированного угля.

◆ Чтобы дым как можно меньше оседал на мебели, развесьте на стенах пучки сухой лаванды и разложите на полках и подоконниках кусочки древесного угля или блюда с порошком активированного угля, впитывающего никотин и бензпирен.

Знаете ли вы, что...

В доме, где курит хотя бы один человек, дети в 5 раз чаще страдают аллергией, чем в некурящих семьях. Из-за снижения иммунитета у них тяжелее протекают любые заболевания, и особенно простуда.

◆ Если в комнате накурено, откройте форточку и воспользуйтесь народными средствами, помогающими освежить воздух: зажгите на 10 минут 2 обыкновенные свечи или доведите до кипения воду, в которую добавили пищевой уксус ($\frac{1}{4}$ стакана раствора на 1 л воды), и пройдитесь с кастрюлей по квартире. Можете смочить в этом растворе махровое полотенце и энергично помахать им в воздухе — оно впитает запах табака, как губка влагу. Но будьте осторожны: запах уксуса сам по себе тоже раздражает дыхательные пути — его не все переносят.

ПРОЩАНИЕ С СИГАРЕТОЙ ПО-АМЕРИКАНСКИ



Вот какими советами напутствуют отважившихся на здоровый образ жизни американцев их личные доктора:

1. Накануне предполагаемой даты столь важного события уберите с глаз долой пепельницы, зажигалки и другие предметы, напоминающие о курении.

2. "Забывайте" положить в карман или сумку сигареты и спички. Постоянно "стрелять" курево утомительно и неудобно!

3. Определите время, когда вы как бы разрешаете себе немного покурить. День ото дня сокращайте количество таких "самодозволенных" перекуров.

4. Если не в силах противиться желанию затянуться, возьмите сигарету той марки, которая нравится вам меньше всего.

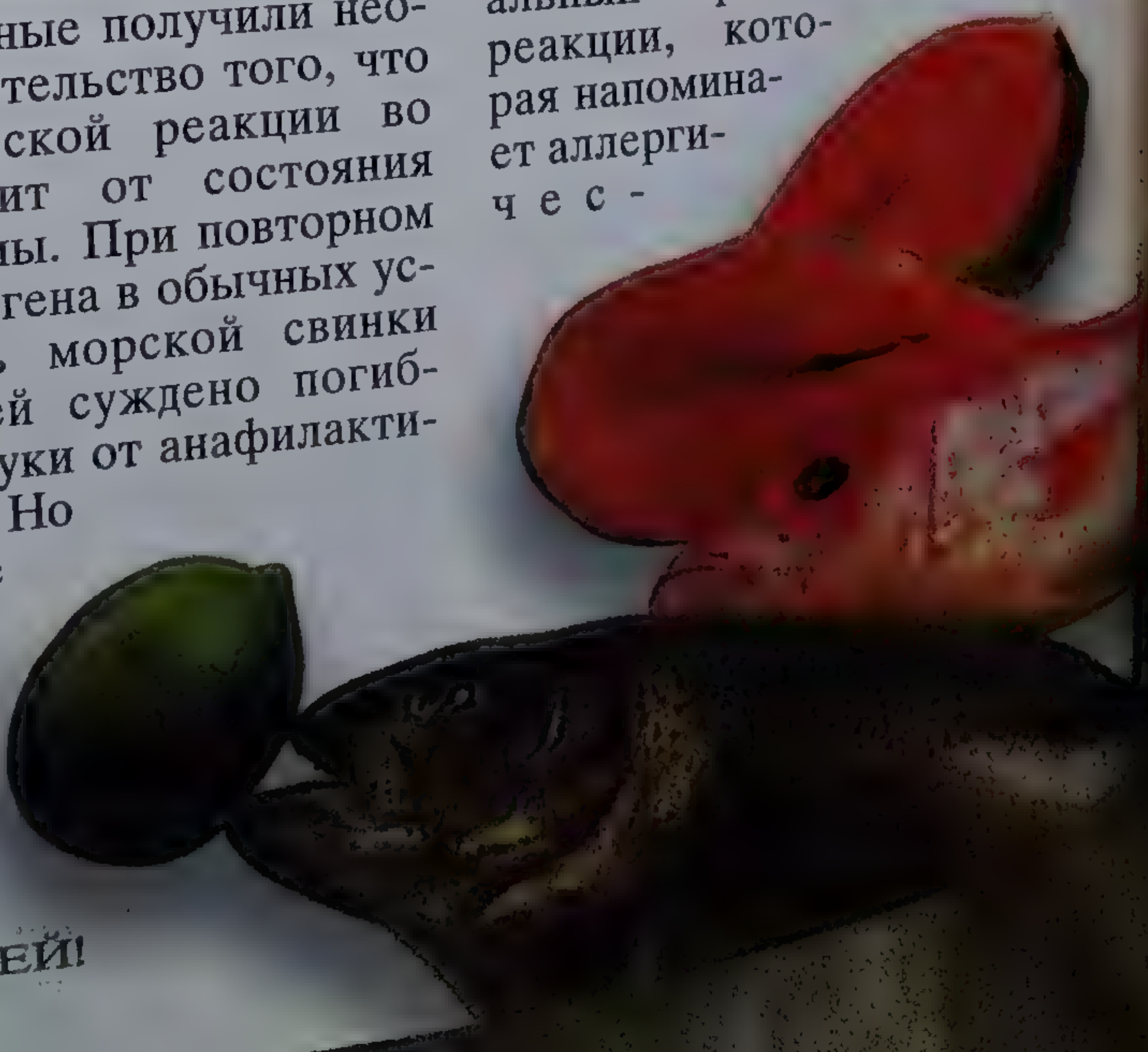
5. И все-таки закурили? Удержитесь от соблазна: выкурите лишь половину сигареты, а лучше выбросьте ее после 2-3 затяжек.

6. Не приобретайте сигареты блоками. Пока не кончится одна пачка, не покупайте другую.

СТРЕСС

Стрессовые ситуации отрицательно отражаются на иммунитете, а значит делают организм более уступчивым и беззащитным перед аллергией. Ученые получили неоспоримое свидетельство того, что ход аллергической реакции во многом зависит от состояния нервной системы. При повторном введении аллергена в обычных условиях участь морской свинки предрешена: ей суждено погибнуть во имя науки от анафилактического шока. Но когда тот же самый опыт догадались поставить под наркозом, жертва экспери-

мента осталась жива-здорова. У нее вообще отсутствовали видимые проявления аллергии. Раньше медики даже использовали специальный термин для обозначения реакции, которая напоминает аллергическую -



кую, но спровоцирована сильным волнением, — “психическая идиосинкразия”.

Больному человеку, если он при этом еще достаточно впечатлителен, вредно не только контактировать с аллергеном, но и... видеть его по телевизору. Известен случай, когда у молодой женщины, не переносившей речную рыбу, всякий раз возникал приступ удушья перед экраном, на котором мелькали кадры о богатых рыбацких уловах. Впрочем, специалисты далеки от мысли записывать аллергию в разряд заболеваний, развивающихся всецело на нервной почве.

Многие из них считают, что дела обстоят как раз наоборот: именно аллергия оказывает неблагоприятное воздействие на нервную систему. А дальше события развиваются по замкнутому кругу: когда больной человек возбужден, рассержен или обижен, нервная система приходит в состояние повышенной реактивности, что увеличивает вероятность аллергической реакции, которая в свою очередь еще больше расшатывает наши нервы. Что же делать?

◆ *Постарайтесь сохранять спокойствие в любых жизненных обстоятельствах, руководствуясь высказыванием Ж. Лабрюйера: “Благородный человек выше обид, несправедливости, горя, насмешек”. Это самый дешевый и необременительный способ держать аллергию на “расстоянии”.*

◆ *Используйте в интерьере голубые и сиреневые тона. “Успокаивающие” оттенки должны преобладать в обоях, занавесках, постельном белье, полотенцах, цветах на подоконниках. Разложите на полках голубые и фиолетовые камни — лазурит, аметист, флюорит.*

◆ *Стресс держит в напряжении не только нервную систему, но и мышцы. Поэтому массаж и теплая ванна приведут нервы в порядок не хуже таблетки успокоительного. Не обязательно записываться на прием к массажисту: достаточно слегка размять стопы и голени, а затем на 10–15 минут опустить ноги в теплую воду.*

Найти и обезвредить

Работа аллерголога напоминает кропотливый труд частного детектива. Им обоим приходится искать связь между вещами и обстоятельствами, которые на первый взгляд не имеют ни малейшего отношения друг к другу.

— Скажи, пожалуйста, — просит врач 5-летнего мальчика, — отчего у тебя ротик чешется?

— От орешков и от яблок. Вот тут... — мальчик показывает пальчиком на небо.

— Ребенок простужался в мае?

— Да, — отвечает растерянная мама, — а как вы узнали? У нас был какой-то странный грипп без температуры, но с насморком, и при этом еще глазки сильно покраснели.

— Грипп тут ни при чем. У вашего сына аллергия на пыльцу бе-

резы и орешника. Они-то как раз и цветут в конце весны. А яблоки и орехи вызывают реакцию потому, что в их состав входят те же аллергены.

Примерно так специалисты “раскручивают” самые запутанные сюжеты несмотря на все попытки аллергии сбить их с толку. А чтобы доказать вину “подозреваемого”, проводят “очную ставку” аллергена с организмом — ставят

так называемые **кожные пробы**.

Вас попросят закатать рукав до локтя и слегка поцарапают кожу заостренной с одного конца пластинкой —

скарификатором. Не бойтесь, боль будет не сильнее, чем от укуса комара, и никакой крови! На каждую царапину медицинский работник нанесет каплю раствора, содержащего “заинтересованный” аллерген. Томиться в неизвестности придется недолго: через 20 минут “доказательства” будут налицо. В случае **положительной реакции** на коже образуется волдырь. Если же в организме отсутствуют IgE — антитела к тестируемым аллергенам, предплечье будет выглядеть как обычно. Это **отрицательная реакция**.

Следующий этап сбора “доказательств” — так называемый **высокочувствительный иммуноферментный анализ**. У вас возьмут кровь из вены, “раскрутят” ее на центрифуге, чтобы отделить от форменных элементов (эритроцитов, лейкоцитов и других клеток) прозрачную сыво-

ротку вместе с антителами. Лаборант в специальную плашку с небольшими углублениями и особой пипеткой “раскапает”, как говорят медики, вашу сыворотку по лункам, а затем добавит в каждую по капле раствора, содержащего определенный антиген. И если специалисты попали “в десятку”, случится неизбежное: антитела соединятся с антигенами в иммунные комплексы, воспроизведя на плашке ту же ал-

лергическую реакцию, которая происходит в организме. Проявить результаты “следственного эксперимента” помогут специальные реактивы.

**Кожные пробы
помогут выявить,
на что вы реагируете
и какая именно
у вас аллергия —
истинная или ложная.**

Лунки, в которых присутствуют “злоумышленники”, окрасятся в ярко-оранжевый цвет, а все прочее останутся прозрачными.

Знаете ли вы, что...

Карнес — лучший “друг” аллергии. Люди, предрасположенные к аллергическим реакциям, должны регулярно посещать стоматолога. И о гигиене не забывайте! Хотя та же крапивница и не из числа болезней грязных рук, зато вызывающие их глисты создают в организме режим наибольшего благоприятствования аллергии.

При так называемых респираторных аллергиях, когда аллергия “поселяется” в дыхательной системе, врач направит пациента на цитологический анализ назального секрета. Проще говоря, в лабора-

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОЖНЫХ ПРОБАХ



◆ Они бывают положительными только при атопии. Псевдоаллергия "улик" на коже не оставляет.

◆ Перед тестированием нельзя принимать противоаллергические препараты в течение 3 недель – они могут повлиять на результаты.

◆ Отрицательная реакция не всегда свидетельствует о благополучии. Возможно, в наборе аллергенов не было тех, что до-

ставляют вам неприятности. Если у врача появятся основания подозревать это, он расширит поиск.

◆ Кожные пробы иногда не "срабатывают" у детей. До 3 лет их вообще не делают. Если ребенку еще нет 10 лет и проявления аллергии у него неявные, результат может быть отрицательным. В таком случае полагается повторять тесты каждый год.

тории внимательно рассмотрят под микроскопом выделения из вашего носа. Если эозинофилы – клетки, сопутствующие хроническому аллергическому воспалению, представлены в избытке, значит пациент находится в постоянном контакте с доставляющим ему неприятности аллергеном.

Уточнить диагноз помогут и другие анализы: бактериологическое исследование мокроты, слизи из носа, мазков с кожи, выявляющие микроорганизмы, способствующие "укоренению" аллергии, а также тесты, позволяющие оценить состояние иммунной системы. Какие из них необходимы лично вам,

решать аллергологу, ведущему прием в вашей поликлинике. Если потребуется более детальное обследование с использованием сложных методов, врач направит вас в аллергологический центр. Впрочем, вы и сами можете обратиться туда за консультацией.



Адрес для вас

Пройти обследование и подобрать лечение вам помогут специалисты аллергологического центра при Научно-исследовательском институте вакцин и сывороток имени И. И. Мечникова по адресу: Москва, Малый Казенный пер., д. 5а. Тел.: (095) 917-08-91.

ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ





Рассказ о гимназистке Оле Мещерской, умевшей обостренно переживать радость бытия – детства, отрочества, юности, Иван Бунин назвал “Легкое дыхание”. И попал в самую точку: какое уж там веселье, если постоянно не хватает воздуха. Кстати, лучше других классиков знал об этом Афанасий Фет, долгие годы страдавший бронхиальной астмой.

Согласитесь: когда человек постоянно дышит с трудом и периодически испытывает приступы удушья, от него уходит ощущение праздника жизни! Голова болит, работа не клеится, голоса близких доносятся издалека, как сквозь слой ваты, плохо спится ночью...

А виноваты во всем разновидности атопии – аллергический круглогодичный ринит, поллиноз и бронхиальная астма. Заодно с ними действуют и заболевания из группы псевдоаллергий – рецидивирующий полипоз носа и так называемая аспириновая триада. Только не думайте, что власть их безгранична. Самое главное – узнать “врага” в лицо и понять, как с ним бороться, чтобы вновь ощутить подзабытую радость жизни. Поверьте, она к вам обязательно вернется!

Аллергический ринит

Эта разновидность аллергии представляет своей жертве почетное право сто раз на дню выслушивать от самых разных людей добросердечное пожелание "Будь здоров!". Но за привилегию приходится платить дорогой ценой — сезонным или круглогодичным насморком, "допекающим"

своего хозяина двумя возможными способами, о которых поведает таблица. "Чихальщики" — это начинающие аллергики. Если вовремя не обратились за помощью к врачу, к аллергическому риниту может присоединиться инфекция, "блокирующая" носовое дыхание. Тогда "чихальщик" превратится в "блокадника".

Единственными ранними симптомами круглогодичного аллер-

СОПЛИВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

| Симптомы | "Чихальщики" | "Блокадники" |
|--------------------------|---|---|
| чихание | частое, приступами (пароксизмальное) | редкое или вообще отсутствует |
| отделяемое | обильное, водянистое, что называется, "течет из носа" | умеренное, в виде густой слизи, чаще стекающей в глотку |
| зуд в носу | сильный | отсутствует |
| заложенность ("блокада") | непостоянная, слабая или умеренная | постоянная, часто сильная |
| ритм ухудшений | дневной: хуже днем и лучше ночью | ночной: хуже в лежачем положении |
| конъюнктивит | возникает часто | возникает редко |

АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ

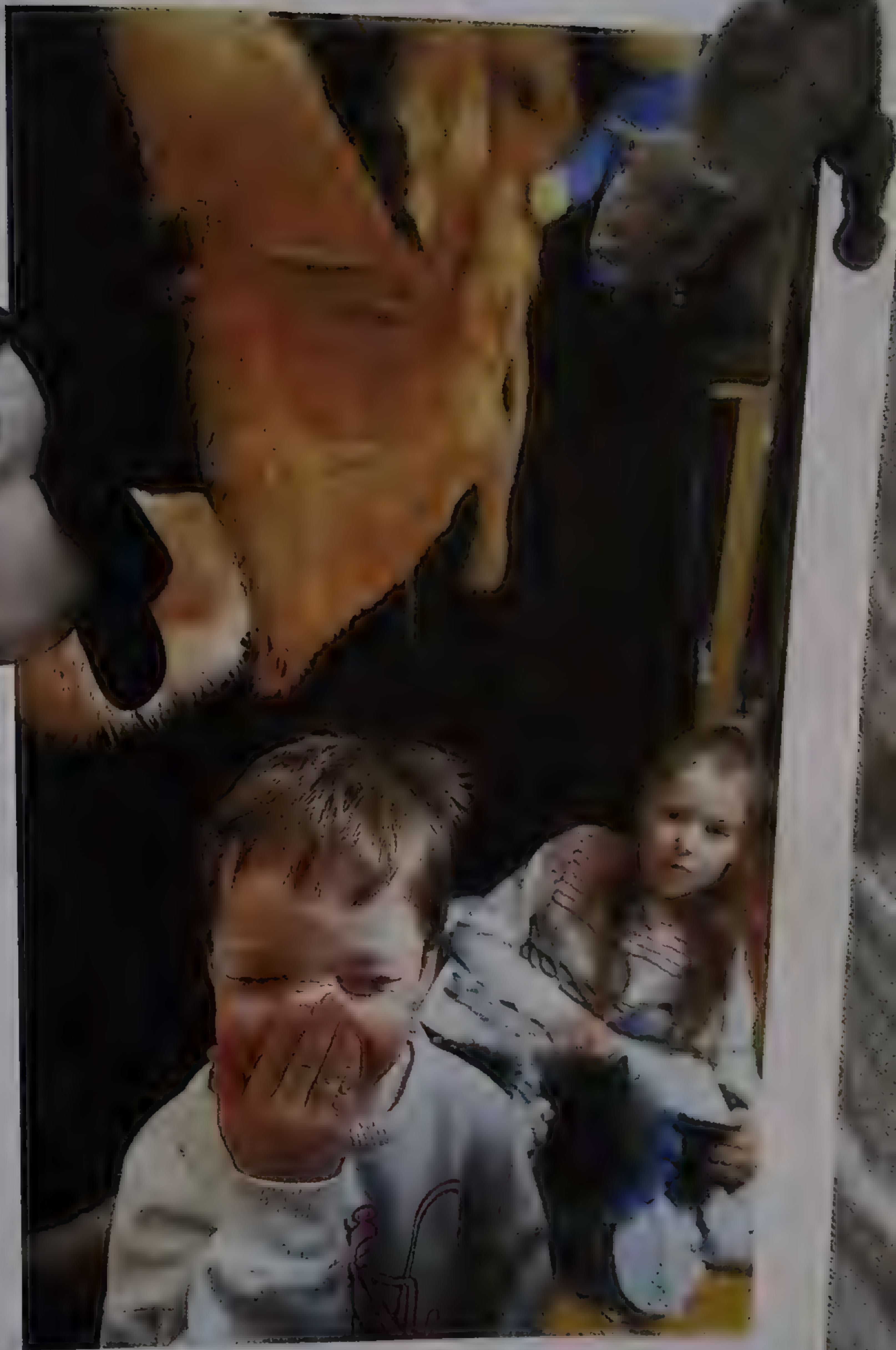
КРУГЛОГОДИЧНЫЙ

беспокоит постоянно, поскольку на слизистую оболочку дыхательных путей ежедневно воздействуют бытовые аллергены, самый сильный из которых — клещи домашней пыли

СЕЗОННЫЙ

"наведывается" в теплое время года, когда расцветают растения, доставляющие вам неприятности, и относится к разряду поллинозов

гического ринита (АР), вызванного бытовыми аллергенами, могут быть приступы чихания по утрам с прозрачными водянистыми выделениями из носа. Кроме того, неприятности нередко возникают во время уборки, чтения старых книг, газет и журналов, переключивания плюшевых игрушек, вычесывания кошки или собаки, примерки шубы, посещения цирка или зоопарка. Сначала появляется сильный зуд в носу, и вы с трудом удерживаете себя от желания его почесать. Дети не столь терпеливы: они начинают беспрерывно тереть зудящее место, проводя ладошкой от основания носа к кончику, — это так называемый “аллергический привет”. Характерная особенность: стоит человеку выйти из дома, прервав контакт с аллергенами, и все проходит. Многие даже не считают такое состояние болезненным, думая, что это их индивидуальная особенность. На самом же деле им требуется помощь специалиста.



Внимание Вы буквально не вылезаете из простуд, причем все они протекают одинаково: в основном беспокоит насморк, в меньшей степени — небольшое покашливание и легкое недомогание. Под видом частых ОРВИ с однотипным течением нередко скрывается АР. Важно, что установить провоциру-

ющий фактор вам не удастся: именно так бывает при аллергии к микрочлещам домашней пыли, когда аллерген воздействует постоянно.

У сезонного АР другой "по-черк". Казалось бы, период простуд уже позади, а вы вдруг начинаете рыться в карманах в поисках запропастившегося носового платка, искренне недоумевая: и как только умудрились простыть в такую жару? Если у вас возник такой вопрос, задайте его аллергологу.

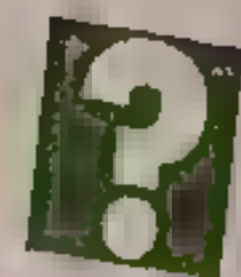
6 ДОВОДОВ В ПОЛЬЗУ ЛЕЧЕНИЯ

Главный аргумент – неприятное свойство АР обрести "буке-том" других заболеваний.

1. Хронический риносинусит (инфекционное осложнение АР). Пострадавшая – слизистая оболочка полости носа и его придаточных пазух. Ее, и без того уже ослабленную аллергическим воспалением, начинает "терзать" инфекция. Наиболее опасен золотистый стафилококк, который к больным АР "цепляется" в 2 раза чаще, чем к здоровым людям. Неудивительно, что в итоге гайморит и другие гнойные осложнения начинают навещать страдальцев с завидной регулярностью.

2. Бронхиальная астма (БА). Статистика свидетельствует: в 95% случаев атопическая БА сочетается с аллергическим риносинуситом.

Подробности об этом вра-ге бронхов и методах борьбы с ним читайте в следующей брошюре из серии "Не болей!"



Знаете ли вы, что...

Если после кружки пива, бокала шампанского или виноградного вина "закладывает" нос и неудержимо тянет чихнуть, это не досадная случайность, а аллергия на дрожжи.

Принимая таблетки, обратите внимание: не стало ли труднее дышать? Заложенность носа может быть признаком лекарственной аллергии к препаратам раувольфии, антибиотикам пенициллинового ряда и противозачаточным средствам.

3. Синдром гиперреактивности слизистой оболочки носа. Это тяжелый случай: так отечная, воспаленная оболочка "мстит" своему хозяину за многолетнее невнимание к ее нуждам. Несчастный абсолютно не переносит никаких более или менее резких запахов, будь то духи, поджаривающаяся на сковороде рыба, дым сигареты или костра, не говоря уже о средствах бытовой химии, бензине и выхлопных газах. Усугубляют заболевание даже такие, казалось бы, нейтральные факторы, как холод и жара, сухой и влажный воздух. В итоге складывается ситуация, которую можно назвать: "жить вредно".

4. Разрастание аденоидов. Состоящие из лимфоидной ткани аденоиды вместе с небными миндалинами образуют своего рода замкнутую линию обороны от аллергенов и инфекции: так называемое лимфоидное глоточное кольцо. Причем в чрезвычайных ситуациях, к числу которых относится аллергия, эта

Многие из тех, кто страдает АР, настолько свыкаются с постоянно заложеным носом, что не считают себя больными. Годами не расстаются с каплями тина галазолина и нафтизина, не задумываясь, какой непоправимый вред наносят нежной слизистой оболочке, а другого лечения просто не признают. Вы один из них? Возможно, собранные медиками факты убедят вас обратиться к аллергологу.

◆ При подозрении на АР обратитесь к специалисту, пройдите на-

значенное им обследование. Выявив "виновный" аллерген, сделайте все возможное, чтобы свести к минимуму ваш контакт с ним.

◆ В точности выполняйте все рекомендации аллерголога. Лечение обычно включает прием антигистаминных препаратов, эффективных против зуда, чихания и выделений из носа. Правда, они обычно вызывают вялость, сонливость и притупляют внимание. Этим побочным эффектом лишено противоаллергическое средство последнего поколения, новинка

ткань действует вопреки суворовскому завету побеждать врага не числом, а умением: она разрастается, чем причиняет немало неудобств. Увеличенные аденоиды еще больше затрудняют носовое дыхание, ухудшают слух и работоспособность, становятся причиной головной боли. И тем не менее при АР удалять их нежелательно: есть риск, что, "оголив" линию обороны против аллергенов, хирург спровоцирует развитие БА. Причем угроза разрастания аденоидов наиболее реальна в детском возрасте. При первых же проявлениях АР посоветуйтесь с аллергологом, как не дать ей осуществиться в отношении вашего ребенка.

5. Рецидивирующий полипоз носа.

На слизистой оболочке носа появляются выросты, напоминающие бородавки, — полипы. В этом случае единственное действенное лекарство — скальпель. Но и оно помогает не всем. Иногда полипы принимаются дружно расти как грибы после дождя, и тогда хирургам приходится "соби-

рать урожай" 1–2 раза в году. АР — необходимое, но еще недостаточное условие полипоза. Дополнительные критерии, по которым он намечает очередную жертву, такие: зрелый возраст, частые простудные заболевания, нервные стрессы либо нарушения в иммунной системе. Поскорее избавьтесь от аллергического насморка, не простужайтесь и не нервничайте — и полипам не удастся вас "достать".

6. Аспириновая триада. Эта беда подстерегает примерно половину больных с рецидивирующим полипозом носа. Очередная таблетка аспирина, анальгина или амидопирина внезапно может оказаться для них роковой, спровоцировав угрожающий жизни отек Квинке или анафилактический шок. Через некоторое время в картине болезни появляется дополнительный "штрих" — приступы удушья, характерные для тяжелой — гормонально-зависимой формы бронхиальной астмы. Даже не верится, что все началось с какого-то насморка.

сезона, — суперсовременный препарат телфаст, который выпускается в капсулах разными дозировками: для страдающих АР — 120 мг, крапивницей — 180 мг.

♦ Аллерголог подберет вам специальные капли. По собственному почину ничего в нос не закапывайте! В первую очередь это касается нафтизина, галазолина, санорина, отривина и им подобных. При АР они противопоказаны, поскольку после 3–4 дней облегчения приводят к обострению болезни: закапываете препарат, 10 минут дышите свободно, а затем нос закладывает еще сильнее. Вы снова хватаетесь за спасительный пузырек, и все повторяется по кругу. Это так называемый синдром рикошета.

♦ Эффективное средство против заложенности носа — точечный массаж. Прибегайте к нему по мере необходимости. Боковые стороны больших пальцев приложите основаниями к крыльям носа и выполняйте быстрые вращательные движения по часовой стрелке в течение 1–1,5 минуты. Затем воздействуйте подушечками среднего, безымянного пальцев и мизинцем на зону под глазами от носа до ушей, чередуя в течение 30 секунд поглаживание и растирание. И наконец точно так же, но уже 4 пальцами обеих рук массируйте лоб, после чего в течение 30 секунд пройдите по нему быстрыми круговыми движениями, перемещаясь справа налево.

♦ Хуже всего приходится ночью: в горизонтальном положении снижается тонус сосудов, и нос “закладывает” со страшной силой — так называемое интраназальное сопротивление вдыхаемому воздуху возрастает в 3 раза! Чтобы облегчить дыхание, приподнимите изголовье кровати: можете

что-нибудь подложить под ножки изголовья, подложив под матрас (для более плавного наклона). Еще одна хитрость: старайтесь спать на спине, поскольку на боку усиливается заложенность половины носа с той стороны, на которой лежите.

♦ Когда рука в очередной раз предательски потянется к пузырьку с каплями, сделайте небольшую разминку. Как правило, после физической нагрузки дышится намного легче, а некоторым счастливицам АР вообще предоставляет часовой тайм-аут, в течение которого ничем не напоминает о себе.

♦ Еще более ощутимый эффект дают закаливание и регулярные занятия спортом на свежем воздухе — бег, плавание, лыжи, коньки. А вот в спортивных залах тренироваться нежелательно: пыль, содержащаяся в воздухе закрытых помещений, может вызвать обострение АР.

Поллинозы

Пыльца цветущих растений — мощный аллерген, и контакт с ней у высокочувствительных людей вызывает болезнь, которая называется поллиноз или сенная лихорадка. Ее симптомы: обильные водянистые выделения из носа, приступы многократного чихания, зуд в ноздрях, слезотечение, покраснение белков глаз, кашель, а в тяжелых случаях — приступ бронхиальной астмы или отек Квинке.

? Знаете ли вы, что... Поллинозом страдали многие высокохудожественные натуры. Особенно не повезло поэтам “серебряного века” — Александру Блоку, Осипу Мандельштаму, Николетте Анненскому, Марине Цветаевой, Саши Черному.

ХРОНИКИ "ПЫЛЬЦЕВОЙ БОЛЕЗНИ"

II в. до н. э. — в трудах классика античной медицины Клавдия Галена встречается первое описание заболевания, напоминающего поллиноз.

XVII век — голландский естествоиспытатель Ян Баптист ван Гельмонт впервые связал сезонность заболевания с возможным воздействием пыльцы растений.

1819 год — английский врач Джон Босток изложил в Лондонском медицинско-хирургическом обществе историю собственной болезни и назвал ее сенной лихорадкой, полагая, что она связана с сеном.

1873 год — соотечественник Бостока доктор Дэвид Блэкли, также страдавший поллинозом, поставив на себе серию экспериментов, дал исчерпывающее описание клиники заболевания и доказав, что в нем "повинна" именно пыльца растений. До этого врачи считали причиной сенной лихорадки пыль, аромат цветов, солнечный свет.

1889 год — доктор Л. Силич на заседании Общества русских врачей в Санкт-Петербурге сделал первое в России сообщение о поллинозе.

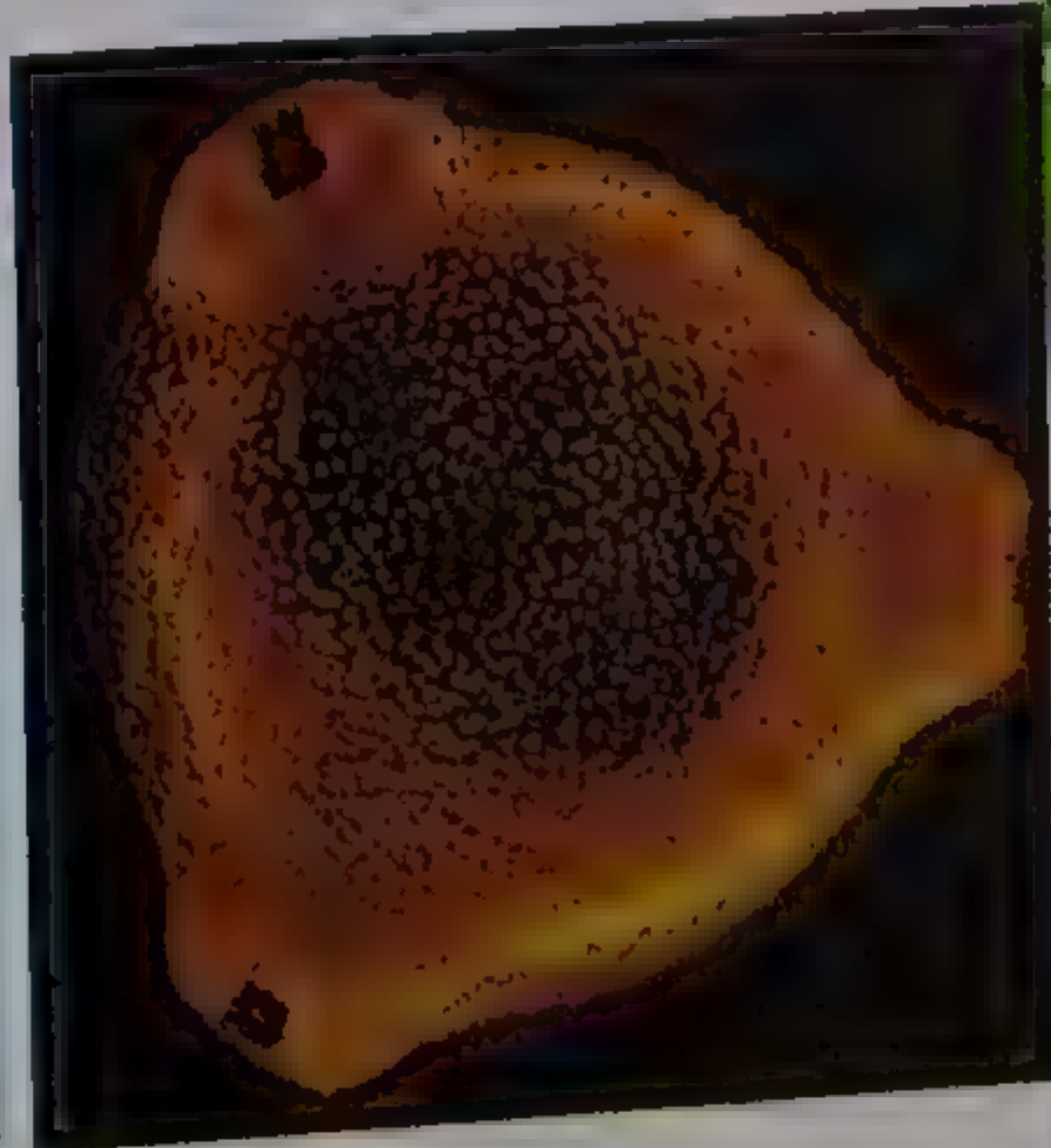
Начало 60-х XX века — в Краснодарском крае разразилась вспышка заболевания, вызванная амброзией полыннолистной — сорняком, распыляющим колоссальное количество пыльцы, который был привезен в страну из США вместе с зерном пшеницы. Во время ее цветения Краснодарский край, Ставрополье и Ростовская область становятся настоящими зонами бедствия.

Механизм развития поллиноза изучен сравнительно недавно. Исследователи обнаружили гены, передающие по наследству восприимчивость к различным пыльцевым аллергенам. Но наследственность можно "обмануть", если с раннего возраста ограничить контакты ребенка с пыльцой аллергенных растений. Оказывается, малыш, родившийся в период цветения злаковых трав или покрытосеменных деревьев, рискует заболеть поллинозом гораздо быстрее и в более тяжелой форме, чем тот, чей день рождения празднуют в ноябре — январе. Особую опасность представляют последние 3 месяца внутриутробной жизни и 6 месяцев с момента появления на свет.

♦ Если один из будущих родителей страдает аллергией на пыльцу,

тем более мать, и уж особенно если оба, позаботьтесь о том, чтобы правильно спланировать зачатие. Это значительно снизит для малыша риск заболеть поллинозом.

С приходом весны зацветают покрытосеменные деревья, враги № 1 для страдающих поллинозами, — ольха, потом орешник, береза, тополь.





...не сами
...а тем
...более аллергиче
...апрель
...мае
...пыльцу. Ал
...пыльцевых зерен
...факторов.
...от ее кол
...желтую пенку
...дождя! А ве
...пыльцевых зерен
...растений носилис
...серьезную уг
...ровью.
...имеет зн
...пыльцы: чем она
...попадет с воздухо
...пути. Это
...образом к по
...растениям. А у го
...ельев - ели,
...сосны,
...пыльца
...позто
...люди доволь
...редко реаги
...на нее. Но
...правил без
...исключения: в
...стране восходящего
...распространена аллер
...кедр.
...В-третьих, много
...стройства" пыльцев
...поверхности и так наз
...проходимости
...прилипает" и слитис
...ее ит носогл
...системы и
...А самое
...содержа
...фракции

Последний опасен не самим пухом, как многие считают, а тем, что этот пух — отличная ловушка для пылицы других, более аллергенных растений. Цветут они с апреля до второй декады мая.

Досье на пыльцу. Аллергенные свойства пыльцевых зерен зависят от разных факторов.

Во-первых, от ее количества — вспомните желтую пенку пылицы в лужах после дождя! А ведь все эти мириады пыльцевых зерен ветроопыляемых растений носились в воздухе, представляя серьезную угрозу нашему здоровью.

Во-вторых, имеет значение размер пылицы: чем она мельче, тем легче попадет с воздухом в верхние дыхательные пути. Это относится главным образом к покрытосеменным растениям. А у голосеменных деревьев — ели, пихты, сосны, кедра пыльца крупная, поэтому люди довольно редко реагируют на нее. Но нет правил без исключения: в Стране восходящего солнца очень распространена аллергия на японский кедр.

В-третьих, многое зависит от "устройства" пыльцевого зерна: благодаря неровной, как бы рифленой поверхности и так называемому фактору проницаемости пыльца прочно "прикипает" к слизистой оболочке, и извлечь ее из носоглотки и бронхолегочной системы практически невозможно. А самое главное — пыльцевое зерно содержит специальные аллергенные фракции.

Покрытосеменные растения — деревья, злаки и сложноцветные травы распыляют самые сильные аллергены.

Чтобы от души порадоваться весне, обратитесь к аллергологу... осенью. Специальные тесты покажут, на пыльцу каких растений вы реагируете. В холодное время года, когда ваш летучий "враг" наверняка отсутствует в природе, заранее подготовьте организм к встрече с ним. Основной метод, применяемый для этого во всем мире, — специфическая гипосенсибилизация вакцинами, приготовленными из "виновных" аллергенов. В настоящее время прекрасно себя зарекомендовал голландский препарат "Пуретал". Суть метода: крошечные дозы аллергена вводят под кожу или под язык и делают это неоднократно в расчете, что аллерген свяжется с ответственными за возникновение атопии антителами — IgE и выведет их из "игры" до наступления опасного сезона, выработав устойчивость к раздражителю. Так Наполеон, если верить легенде, приучал себя к маленьким дозам яда и не умер, когда его пытались отравить.

Хорошая новость: достаточно пройти курс лечения методом специфической гипосенсибилизации от повышенной чувствительности к тимopheевке, чтобы избавиться от аллергии на все злаковые травы.

◆ Не подготовились к цветению деревьев заранее? Возьмите отпуск и отправляйтесь на берег горного Крыма, Кавказа или в Альпы — у жителей горных районов и предгорий сенная лихорадка встречается

ется крайне редко. В идеале человеку, страдающему поллинозом, весной и летом не стоит спускаться ниже 1500 м.

♦ Не уступят горам острова, продуваемые морским бризом: Кипр и Крит. Во-первых, в этих местах растительность отличается от нашей, а во-вторых, ветер уносит пыльцу в море, обеспечивая хорошее самочувствие. Заграничный отдых вам не по карману? Не расстраивайтесь: спрятаться от пыльцы можно и на Севере нашей страны, особенно в Карелии, Мурманской области и на Соловецких островах.

Знаете ли вы, что...

В последнее время отдыхать в Турции стало небезопасно из-за сексуальной революции... цитрусовых. Мало того, что они цветут 3-4 раза в год, выбрасывая в воздух огромное количество пыльцы, так еще и без зазрения совести вступают между собой в "неформальные" с точки зрения ботаники браки: например, апельсины с лимонами, мандарины с грейпфрутами.

♦ Если не уехали отдыхать и не посоветовались с доктором зимой, за 2 недели до Вербного воскресенья, а также перед цветением березы (особенно!) при малейшем намеке на аллергию капайте в нос и глаза специальные лекарства нового поколения против аллергии типа гистимета, снимающие приступ за 15 минут. Какие именно необходимы вам, подскажет лечащий врач.

♦ Не назначайте себе сами супрастин, тавегил, димедрол, пиполь-

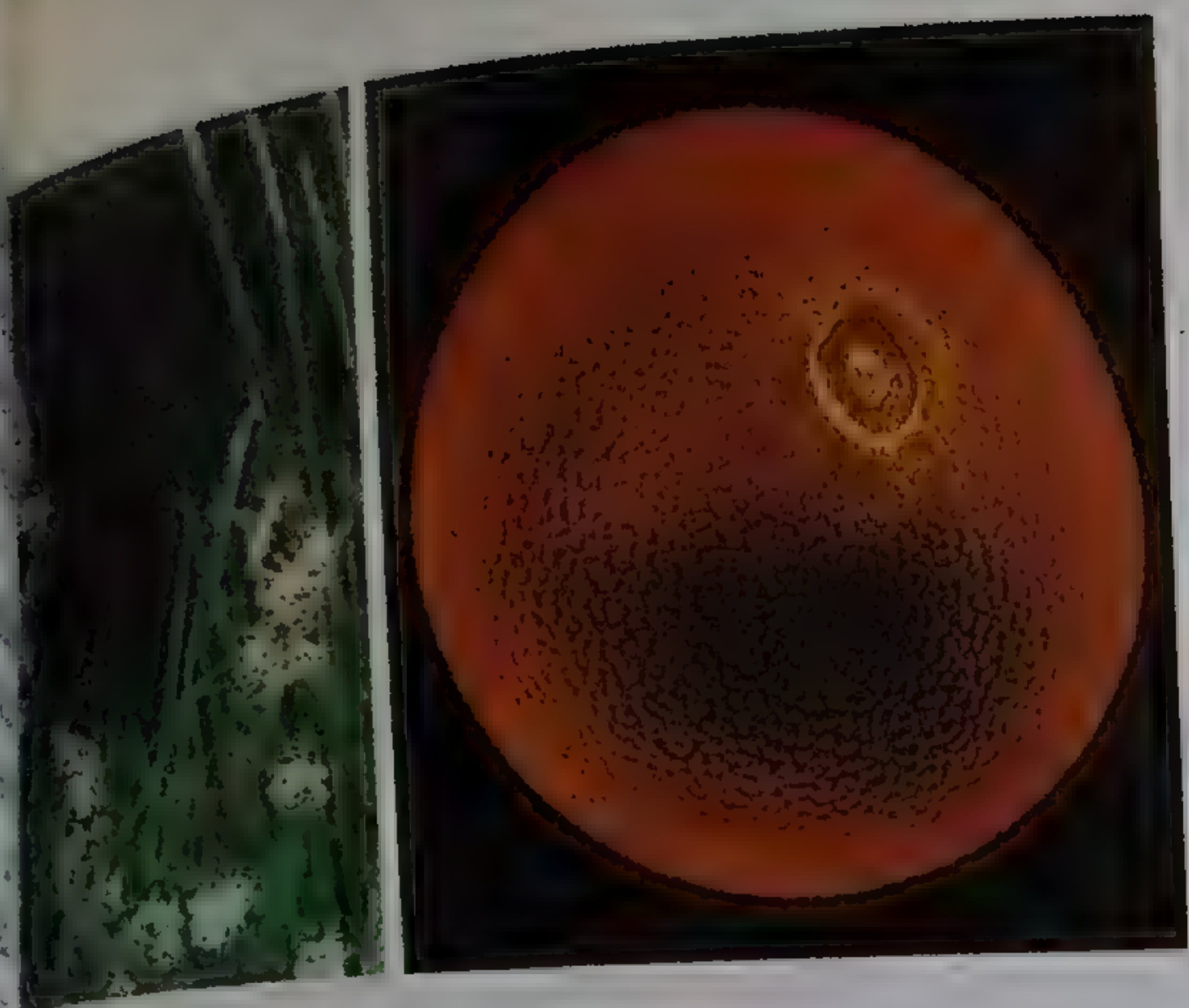
30 НЕ БОЛЕЙ!

фен и другие популярные в народе антигистаминные средства, снимающие симптомы аллергии. Они обладают побочными действиями. Предоставьте выбор лекарства специалисту.

♦ В опасную для вас пору цветения откажитесь от яблок, моркови, груш, персиков, орехов (особенно фундука), манго, киви, ананасов, а также соков из них, сельдерея, меда, горчицы. Не употребляйте в пищу гречку, манку, рис, овсянку. Не пейте квас, пиво, кока-и пепси-колу, свежее коровье молоко, вермут (из-за содержащейся в нем полыни), водку, "Пшеничная", шампанское, виноградные вина, особенно красные, в приготовлении которых используют дрожжи.

♦ Отдайте предпочтение заводским молочным продуктам, не острым сортам сыра, йогуртам, простокваше, кефиру, ряженке, а также нежирному мясу, рыбе, картофелю.

♦ Обратитесь в службу по экологии жилья при ближайшем аллергологическом центре. Специалисты посоветуют, как обезопасить квартиру от летающей "заразы". Можно установить защитные фильтры на окна, мощные кондиционеры для очистки и увлажнения воздуха, разместить приборы-ловушки для пыльцы и даже приобрести суперсовременную систему очистки квартиры от пыли, бактерий, вирусов, неприятных запахов, а главное — от пыльцы. Если же семейный бюджет не выдержит такой покупки, действуйте по старинке — защитите квартиру от пыльцы марлевыми сетками, смачивайте их 2 раза в день и



через день меняйте. Увлажняйте занавески на окнах утром и вечером, а в комнатах расставьте тазы с водой.

♦ Старайтесь гулять на улице лишь после дождя, когда пыльца прибита к земле, а не летает в воздухе. После прогулки промывайте нос теплой водой, ежедневно принимайте душ и мойте голову.

♦ В "цветущее" время не используйте косметику, кремы, шампуни, лосьоны, дезодоранты, жидкое мыло, гели для душа с экстрактами трав и деревьев, если на них нет пометки "гипоаллергенные".

♦ Не разводите дома фикусы, герань, бегонию, плющ обыкновенный, жасмин мадагаскарский, хризантемы, диффенбахию. Эти растения могут спровоцировать развитие аллергической реакции.

К сожалению, поллинозы не уходят с первой зеленью. Ближе к лету зацветают злаковые травы — тимофеевка, ежа, овсяница, рейграс. Это враги № 2, если иметь в виду хронологию цветения. А ведь многие злаки мы употребляем в пищу — рожь, овес, пшеницу, рискуя приобрести к поллинозу еще и пищевую аллергию, и никакая ку-

линарная обработка этой беде не поможет.

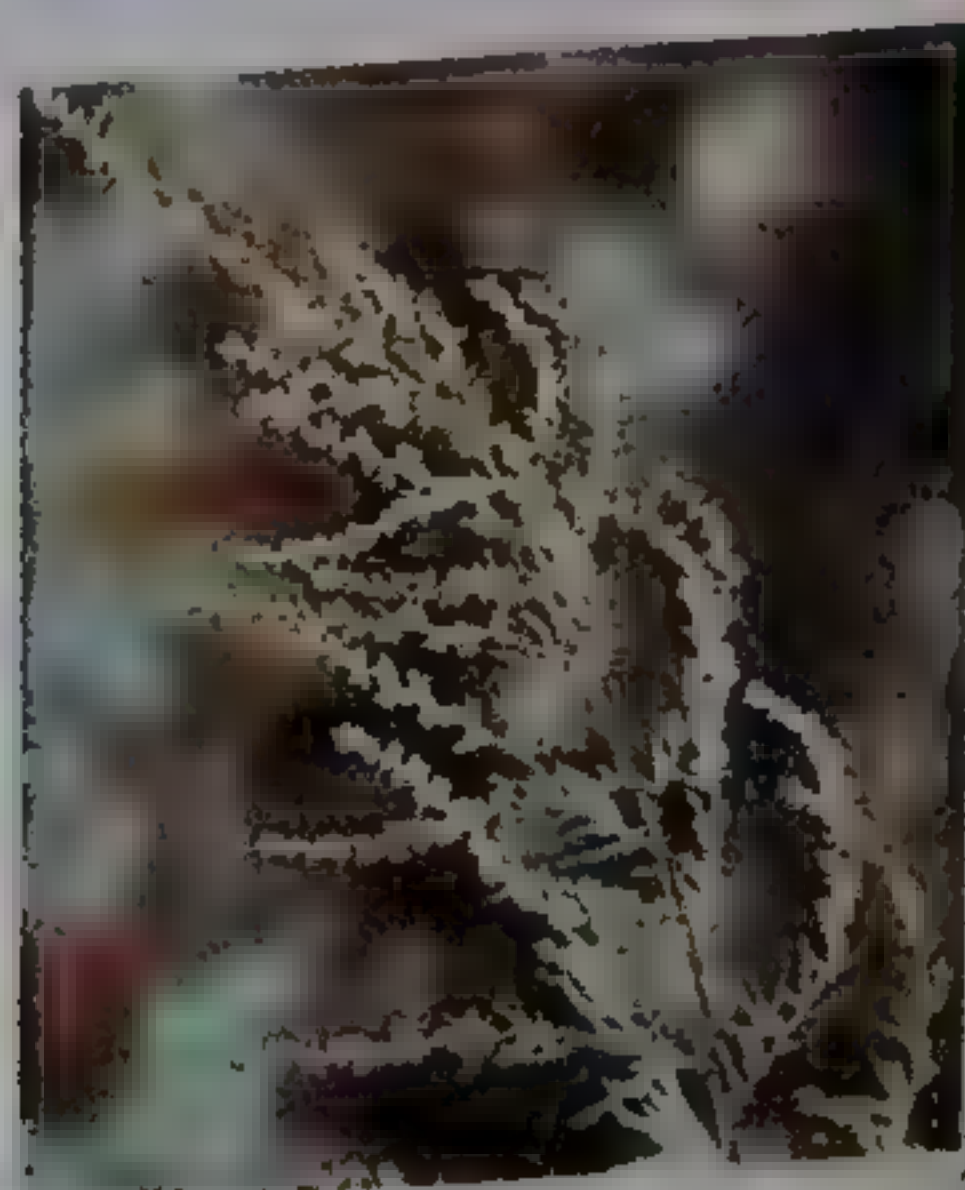
♦ Строго соблюдайте пищевые ограничения, о которых говорилось выше.

♦ Не украшайте квартиру сухими букетиками, собранными на лугах и полях средней полосы России, на которых колосится немало злаковых трав. Если такая "метелка" появится в доме страдающего аллергией к злакам, он будет чихать, пока та не отправится в мусорное ведро.

♦ Косить и ворошить сено — работа не для вас! В период сенокоса наблюдаются наиболее тяжелые аллергические реакции — это и есть та самая ужасная сенная лихорадка.

В конце июля на юге нашей страны "бой дают" сложноцветные под предводительством амброзии. В средней полосе России верховодит ее ближайшая родственница — полынь, доставляя ничуть не меньше неприятностей больным поллинозом. А в августе к ним подключаются лебеда, марь, подсолнечник, кукуруза.

♦ Больным аллергией на сложноцветные травы нельзя есть халву, семечки подсолнечника, нерафинированное подсолнечное масло, дыню, настоящий на полыни вермут, сельдерей.



◆ Не принимайте букеты из сложноцветных растений – хризантем, астр, ромашек, подсолнухов, васильков, ноготков, циний.

◆ Раз и навсегда забудьте о фитотерапии – в рецептуру лекарственных сборов нередко входят сложноцветные травы. Известны случаи тяжелой аллергической реакции на полынный чай, настой из череды, промывание глаз отваром ромашки и ромашковые клизмы. Нередко пострадавшими оказывались унаследовавшие от родителей аллергию малыши, выкупанные в отваре ромашки или череды. Поосторожнее с медом – в него попадает большое количество пыльцы.

К сожалению, современная медицина не может искоренить поллиноз под корень, но знает много способов, как с ним более или менее мирно существовать. Больным поллинозом нужно продержаться до 45 лет. Скорее всего после этого (при условии, что рекомендации врача соблюдались) болезнь пойдет на убыль. А через 10 лет может пройти совсем.

Бытовая аллергия

МИКРОКЛЕЩИ

Клещи домашней пыли существовали еще во времена динозавров и вот уже который век чувствуют себя прекрасно по соседству с людьми. А мы страдаем: скопление этих “приживалов”, оккупировавших наши квартиры, – самая распространенная причина бытовой аллергии. Ученые подсчитали,

что на “совести” клещей – от 45 до 85% всех аллергических заболеваний. А список неприятностей, которые они нам доставляют? Водянистые выделения из носа, приступы многократного чихания, зуд в ноздрях, слезотечение, покраснение белков глаз, кашель и в наиболее тяжелых случаях – приступы удушья по типу отека Квинке. В принципе тот же “джентльменский” набор симптомов наблюдается и при другой разновидности аллергии – поллинозах, но только в течение теплого сезона, а при клещевой аллергии страдания длятся круглый год.

Не подумайте, что клещи в доме – проблема сугубо российская. Их находят в домашней пыли небоскребов и вилламов практически по всему миру. Но наши микроскопические соседи особо предпочитают теплый и влаж-



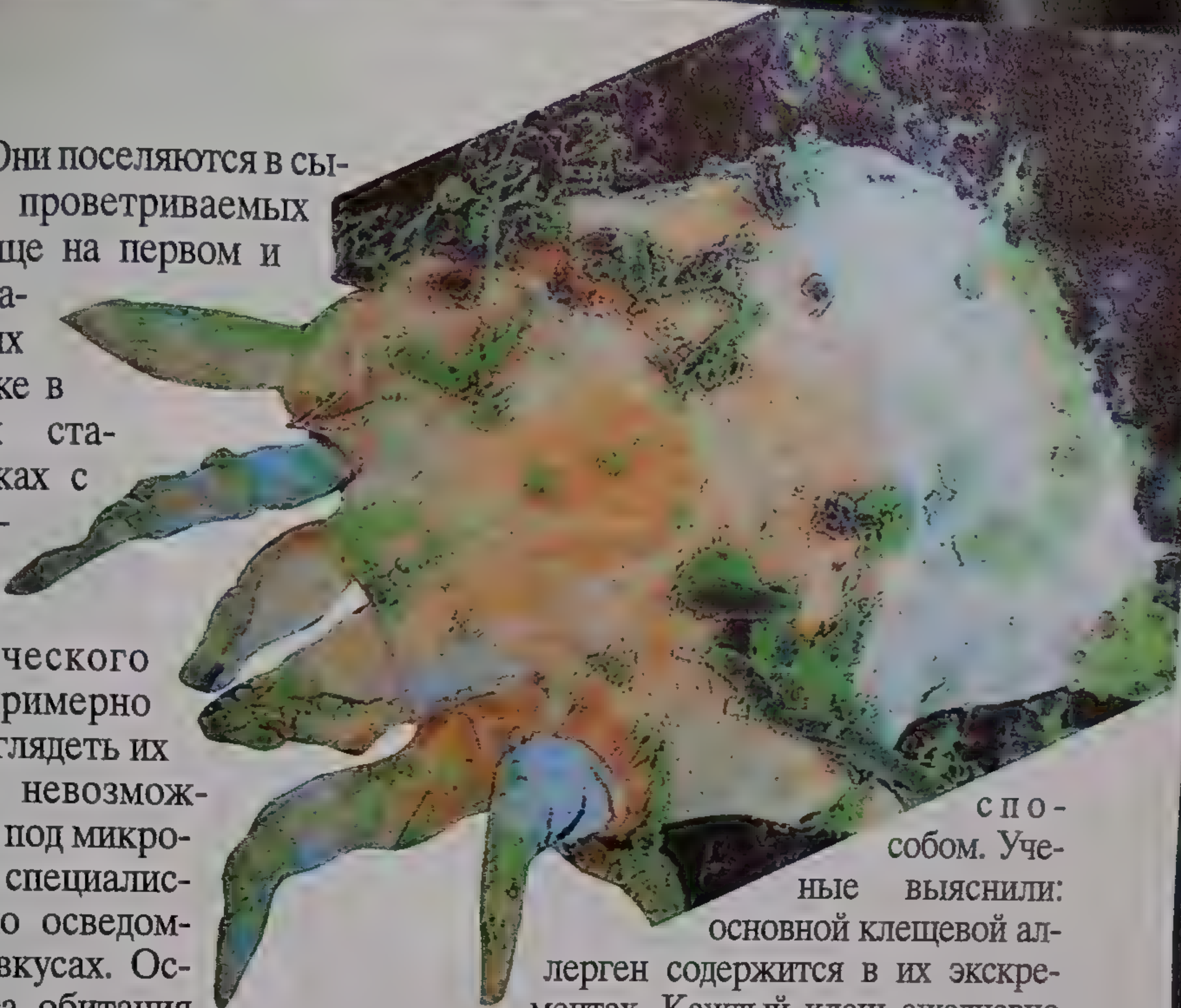
ный климат. Они поселяются в сырых, плохо проветриваемых квартирах чаще на первом и последнем этажах блочных домов, а также в одноэтажных старых постройках с печным отоплением.

Из-за микроскопического размера (примерно 200 мкм) разглядеть их практически невозможно, разве что под микроскопом. Но специалисты прекрасно осведомлены об их вкусах. Основные места обитания клещей — подушки, перины, пледы, одеяла, старая мягкая мебель, настенные ковры, мягкие игрушки. А вот на голом полу клещей практически не бывает, так как здесь отсутствует их основная пища — чешуйки кожи человека и микроскопические грибы.

З Знаете ли вы, что...

В наших домах “квартирует” около 120 видов крошечных грибов, которыми не прочь полакомиться клещи домашней пыли. Из-за повышенной влажности осенью и весной в квартирах начинается настоящее грибное “нашествие”. То-то радость клещам! Они размножаются с немыслимой скоростью, вызывая обострение аллергии в переходные сезоны года.

Одно радует: клещи домашней пыли не кусаются — их ротовой аппарат для этого не приспособлен. Но эти вредители отравляют нам жизнь иным



способом. Ученые выяснили: основной клещевой аллерген содержится в их экскрементах. Каждый клещ ежедневно выделяет около 15 “ядовитых” фекальных шариков. Смешиваясь с домашней пылью, они попадают в нос, вызывая насморк и бронхо-астматические приступы. И это еще не самое страшное! Специальные исследования показали: когда утром больной встает с постели, его кожа сплошь покрыта невидимой пленкой, образовавшейся за ночь из фекальных шариков. Это объясняет возникновение бытовой аллергии по типу атопического дерматита.

Как узнать, не заражено ли ваше жилище клещами домашней пыли? Поскребите по сусекам и соберите квартирную пыль в чистый целлофановый пакет, а затем сдайте ее на анализ в Центр экологии жилья при НИИВС имени И. И. Мечникова. Опытные медики и биологи подробно объяснят, как создать идеальные условия для вас и невыносимые для всяких “пыльных” гостей, а специалисты аллергологического центра помогут “обуздать” клещевую аллергию. Как и

КАЛЕНДАРЬ ПЫЛЕНИЯ

Под редакцией кандидата биологических наук Е. Э. Северов

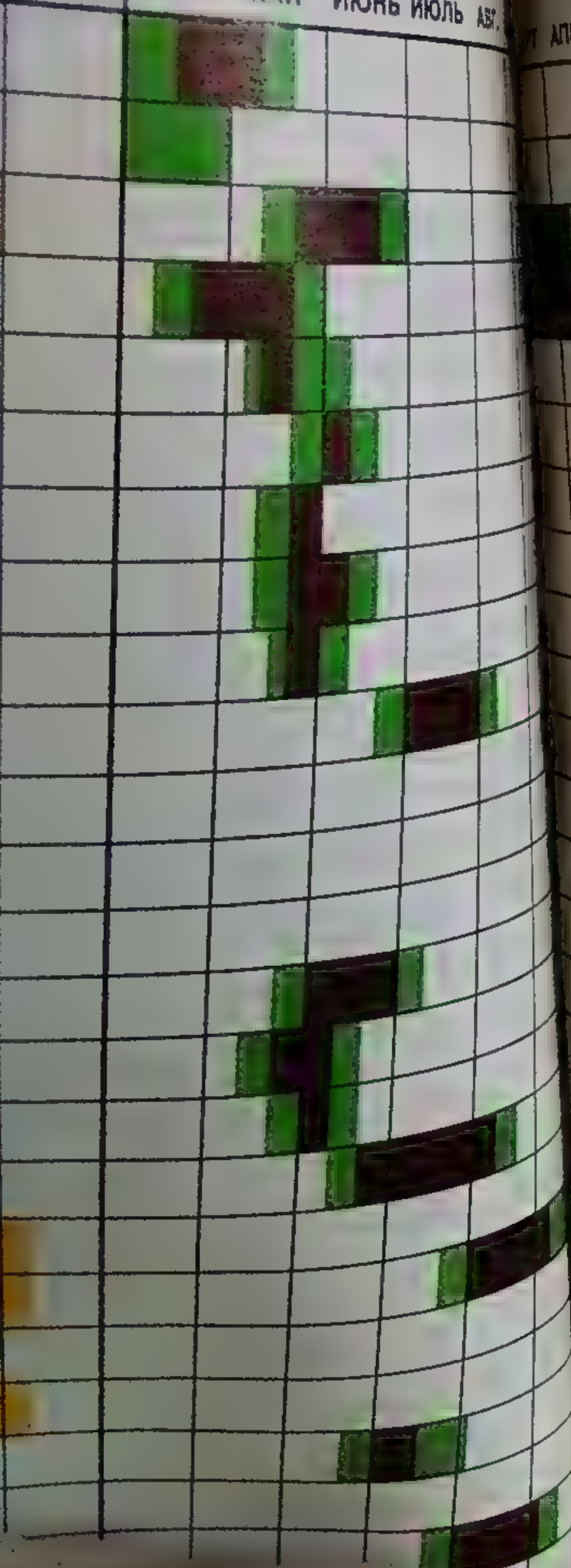
| город | МОСКВА | | | | | САНКТ-ПЕТЕРБУРГ | | | | |
|---------------|--------|------|-----|------|------|-----------------|-----|------|------|------------|
| | МАРТ | АПР. | МАЙ | ИЮНЬ | ИЮЛЬ | АПР. | МАЙ | ИЮНЬ | ИЮЛЬ | АВГ. СЕНТ. |
| растения | | | | | | | | | | |
| Ольха | | | | | | | | | | |
| Лещина | | | | | | | | | | |
| Береза | | | | | | | | | | |
| Ива | | | | | | | | | | |
| Тополь | | | | | | | | | | |
| Дуб | | | | | | | | | | |
| Вяз | | | | | | | | | | |
| Ясень | | | | | | | | | | |
| Клен | | | | | | | | | | |
| Липа | | | | | | | | | | |
| Сосна | | | | | | | | | | |
| Ель | | | | | | | | | | |
| Пихта | | | | | | | | | | |
| Др. хвойные | | | | | | | | | | |
| Лисохвост | | | | | | | | | | |
| Мятлик | | | | | | | | | | |
| Др. злаки | | | | | | | | | | |
| Маревые | | | | | | | | | | |
| Полынь | | | | | | | | | | |
| Подорожник | | | | | | | | | | |
| Крапива | | | | | | | | | | |
| Щавель | | | | | | | | | | |
| Сложноцветные | | | | | | | | | | |
| Лебеда | | | | | | | | | | |
| Амброзия | | | | | | | | | | |

КРАСНОДАР

АПР. МАЙ ИЮНЬ ИЮЛЬ

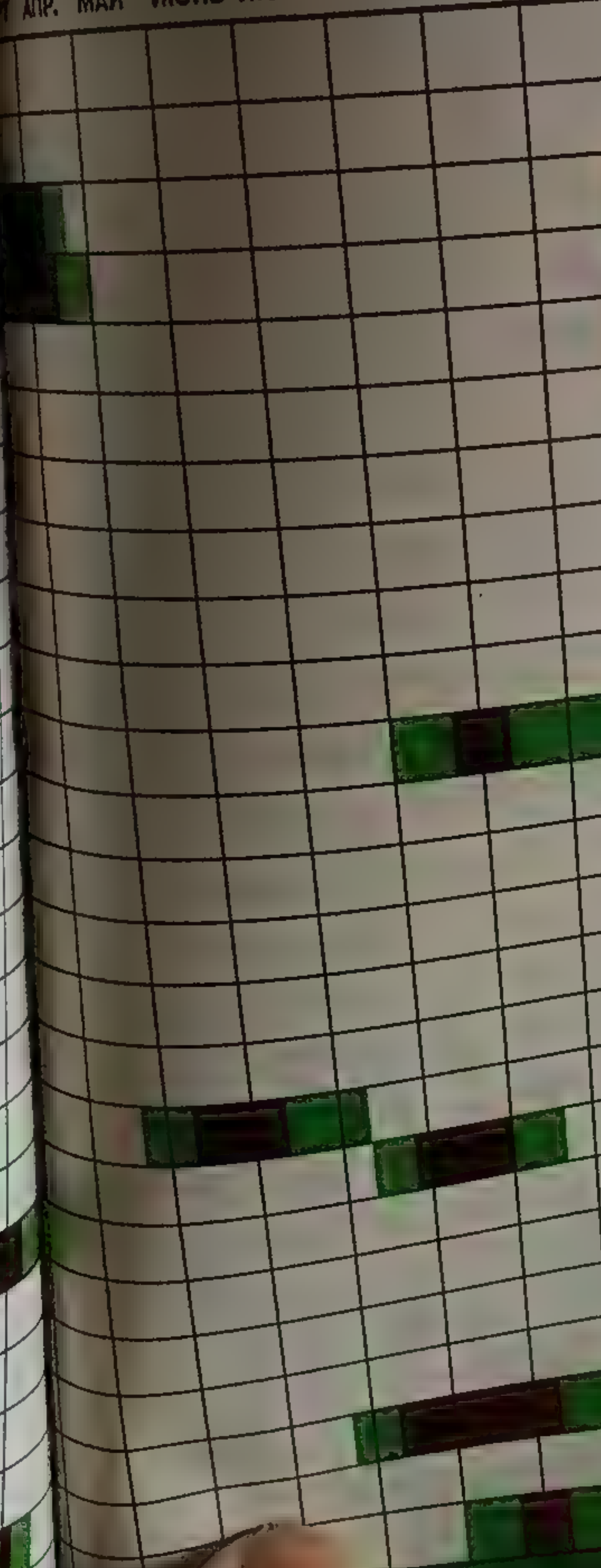
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

| | | | | | |
|-------|------|-----|------|------|------|
| СЕНТ. | АПР. | МАЙ | ИЮНЬ | ИЮЛЬ | АВГ. |
|-------|------|-----|------|------|------|



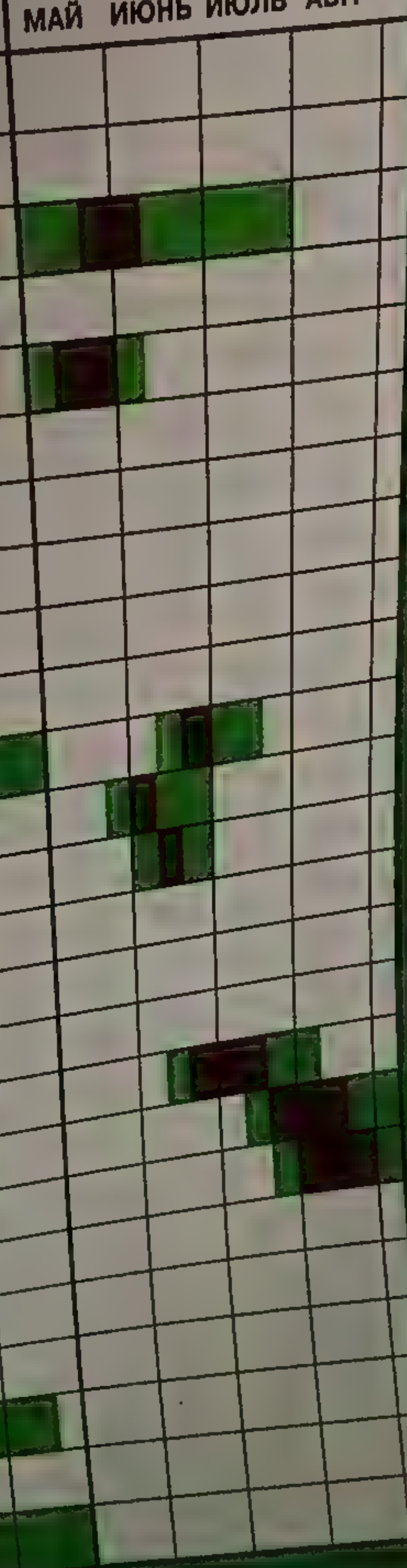
КРАСНОДАР

| Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. | Сент. | Окт. |
|------|-----|------|------|------|-------|------|
| | | | | | | |



КРАСНОЯРСК

МАЙ ИЮНЬ ИЮЛЬ АВГ.



до 10 пыльцевых
зерен на см³
(для Москвы на м³)

до 30 пыльцовых
зерен на см²
для злаков
и сорных
растений,
до 100
для деревьев

до 100 пыльцовых
зерен на см³
для злаков
и сорных
растений
до 1000
для деревьев

свыше 100
пыльцевых зерен
на см³
для злаков
и сорных
растений
до 1000
для деревьев

**период
обнаружения
пыльцы в воздухе**

**Период
максимального
содержания
пыльцы в воздухе**

другие разновидности атопии, она прекрасно поддается лечению методом специфической гипосенсибилизации — выздоравливают 80% больных.

♦ Попробуйте изменить погоду в доме. Вашем спасителем может стать специальный прибор — климат-контроль, фиксирующий влажность и температуру воздуха в квартире. С помощью масляного обогревателя он создает микроклимат, оптимальный для вас и невыносимый для клещей.

♦ Ежедневно меняйте постельное белье или хотя бы проглаживайте его утюгом с двух сторон.

♦ Смените намот-расники, чехлы для подушек и постельное белье на шитые из специальных тканей, которые вам порекомендуют специалисты по экологии жилья.

♦ Не используйте пуховые и перьевые подушки и одеяла. Но и синтетические одеяла, подушки, матрасы — не гарантия, что в них не заведутся клещи домашней пыли, как это случилось раньше. Лучше укрывайтесь шерстяными пледами и одеялами.

♦ Возьмите в командировку не только зубную щетку, но и "родную" подушку: гостиницы заражены клещами домашней пыли.

♦ Ежедневно пылесосьте подушки, одеяла, матрасы, мягкую мебель и игрушки. Кстати, лучше других справляются с этой задачей американские бытовые очистительные системы "Королевский фильтр", всасывающие пыль из любых углублений. Если не можете себе позволить заморский пылесос, просто

36 НЕ БОЛЕЙ!

Чтобы переломить ситуацию к лучшему, достаточно соблюдать технику противоаллергической безопасности в квартире.

периодически вытрясайте одеяла, подушки, матрасы, летом давайте им хорошенько "прожариться" на солнце, а зимой время от времени выдерживайте на морозе в течение дня.

♦ Пожертвуйте во имя здоровья настенными и напольными коврами и покрытиями, убрав их с глаз долой.

♦ Спрячьте в застекленные стеллажи все книги — даже самые любимые и читаемые ежедневно.

♦ Если в доме есть ребенок, защитите его от бытовых аллергенов с самого рождения. В квартире и особенно в детской комнате должно быть как можно меньше вещей, улавливающих пыль. Хотя бы

первые 3 года жизни покупайте малышу игрушки, которые можно регулярно мыть и стирать, не давайте плюшевых. Не придвигайте кроватку ребенка к стене с ковром!

♦ Исключите из рациона крупы, макаронные изделия, несвежий хлеб, булочки, печенье. Так называемые клещи амбарно-зернового комплекса, попадая в организм, многократно усиливают аллергию на домашних клещей и провоцируют реакцию по типу отека Квинке. Тогда без "Скорой" не обойтись.

♦ Откажитесь от продуктов, содержащих дрожжи и плесень: пива, кваса, шампанского, виноградного вина, яблочного и виноградного сока, различных сыров, сдобы.

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

Удар по аллергологической безопасности наносят не только клещи. Неприятные проблемы иммунитету создает и

...машину...
...история...
...стать настоящим...
...амы в метро не...
...сильный кашель...
...из глаз по...
...Она отшатнулась...
...в шикарной шуб...
...Извините. у ме...

...Что вы, — гневн...
...тая в меха пасс...
...ка! У меня шуб...
...Так в столице б...
...льное производ...
...из кошачьего м...
...за норку и с...

Знаете ли

"Кошачья"
самых "популя...
ется намного...
шерсть собак...
животных.
кошки во в...
коты в пери...

Аллерг...
пает по ча...
мышей, кр...
ми, а экск...
слюна, к...
становят...

♦ Бор...
го с п...
типа...
ремон...
фил...
ки

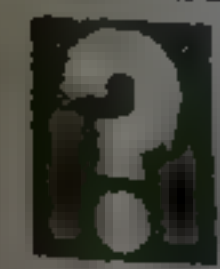
...домашних животных. Вот только одна история болезни, которая могла бы стать настоящим криминально-аллергологическим "хитом".

У дамы в метро неожиданно начался сильный кашель, насморк "в три ручья", из глаз полились потоки слез. Она отшатнулась в ужасе от соседки в шикарной шубе со словами:

– Извините, у меня аллергия на кошек.

– Что вы, – гневно отозвалась разодетая в меха пассажирка. – Какая кошка! У меня шуба из норки!

Так в столице было раскрыто подпольное производство верхней одежды из кошачьего меха, который выдавали за норку и соболя.



Знаете ли вы, что...

“Кошачья” аллергия – одна из самых “популярных”. Она встречается намного чаще аллергии на шерсть собак и других домашних животных. Самые “ядовитые” – кошки во время течки и особенно коты в период гона.

Аллергия на кошек немногим уступает по частоте реакции на тараканов, мышей, крыс. Ее вызывают не они сами, а экскременты, шерсть, высохшая слюна, которые попадают в воздух и становятся частью домашней пыли.

♦ Бороться с тараканами лучше всего с помощью специальных ловушек типа “Комбат”. Хорошо бы сделать ремонт, замазать все щели и закрыть фильтрами вентиляционные решетки. Об аэрозолях забудьте – “отравы” в воздухе намного

опаснее для вас, чем для насекомых.

♦ Воспользуйтесь услугами санэпидстанции (есть в каждом городском районе), чтобы избавиться от крыс и мышей.

♦ Раньше считали, что животные с длинной шерстью более аллергенны, чем с короткой. Ничего подобного! Очень опасны бесшерстные экзотические кошки, доги и бультерьеры: даже если убрать питомца из квартиры, через 2 года после этого в ней все еще будет присутствовать его аллерген.

Не можете отказаться от дружбы с братьями нашими меньшими, заведите небольшую собаку, например, пуделя. И уж за чистотой следите как никогда! Не увлекайтесь самолечением! В аптеках появилось немало новинок против аллергии. Сделать правильный выбор может только врач. И на привычные антигистаминные препараты не надейтесь: слишком много нежелательных последствий. Мало того, что они затормаживают и навевают сон. Оказывается, в определенных комбинациях и дозировке эти лекарства раздражают нервную систему и приводят человека в воз-



ПОКРОВОВ
БАРХАТ И АТЛАС



С какими только тканями поэты не сравнивали покровы, в которые нас одела природа: тут и королевский атлас, и нежнейший шелк, и благородный бархат, а все-таки подходящего эпитета не нашли. Им ли соперничать с кожей! Одно плохо: где красота — там и “завистницы”, готовые испортить бархатистую бледно-розовую гладь краснотой да сыпью. Именно так заявляют о себе кожные и некоторые инфекционные болезни. Аллергия тоже не прочь поспособствовать им в этом. А чтобы ее не перепутали с “сообщницами”, она не только вызывает высыпания, но и заставляет кожу нестерпимо зудеть. Слово “чешется” можете считать чем-то вроде аллергического пароля. А уж что конкретно за ним скрывается, предстоит выяснить аллергологу. “Подозреваемый” № 1 — атопия, чьи излюбленные орудия “мести” — атопический дерматит и реакции повышенной чувствительности на укусы насекомых. № 2 — псевдоаллергия, заявляющая о себе контактным дерматитом. А вот с крапивницей, отеком Квинке и лекарственной аллергией специалистам приходится разбираться особо.

Атопический дерматит

До недавнего времени медики называли его нейродермитом, предполагая, что коже приходится страдать по вине нервной системы. И вдруг выяснили, что все наоборот: "обвиняемая" на самом деле является потерпевшей — именно кожный зуд приводит "нервы" в расстройство. Истинная причина заболевания та же, что и при других случаях атопии: наследственно обусловленные нарушения синтеза IgE. Характер у этой болезни на редкость упорный. Она намечает свои жертвы еще в колыбели — под видом диатеза и преследует всю жизнь. На счету атопического дерматита (АД) — 20–30% всех аллергических заболеваний. Мало того, в 70% случаев он со временем провоцирует развитие других — бронхиальной астмы, поллиноза, крапивницы или отека Квинке, аллергического ринита и вместе с ними принимается терзать больного.

- ◆ До 3 лет наибольшую лепту в развитие АД вносят пищевые аллергены.
- ◆ После 3 лет особую опасность представляют так называемые аэроаллергены — библиотечная и домашняя пыль вместе с ее микроскопическими обитателями, шерсть животных, перья птиц, сухой корм для рыбок и другие.
- ◆ В школьном возрасте возрастает риск заболеть АД в пору буйного цветения природы. Поскольку человек контактирует с пылью потенциально опасных растений всего несколько недель, самое большее 1–2 месяца в году, то и повышенную чувствительность к ней он приобретает позже, чем к пищевым и бытовым аллергенам. С одними это случается в школьные годы, с другими — в зрелом возрасте.

Знаете ли вы, что...

Образующиеся при АД иммунные комплексы атакуют так называемые клетки-мишени, расположенные не только в коже, но и на слизистых оболочках дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта и в поджелудочной железе. Поэтому больным АД необходимо наблюдаться у пульмонолога и гастроэнтеролога.

◆ В вашем до-
кладно (18–2
тобы на ули
регревание ус
подберите о
оилось парик
тирпость: п
саться ноч
слегка влаж
◆ Каким б
старайтесь
ные места
попробуйт
ное ощущение
тую полон
ставляя, ч
не дающей
◆ Носит
ожеду
хлопка
вык

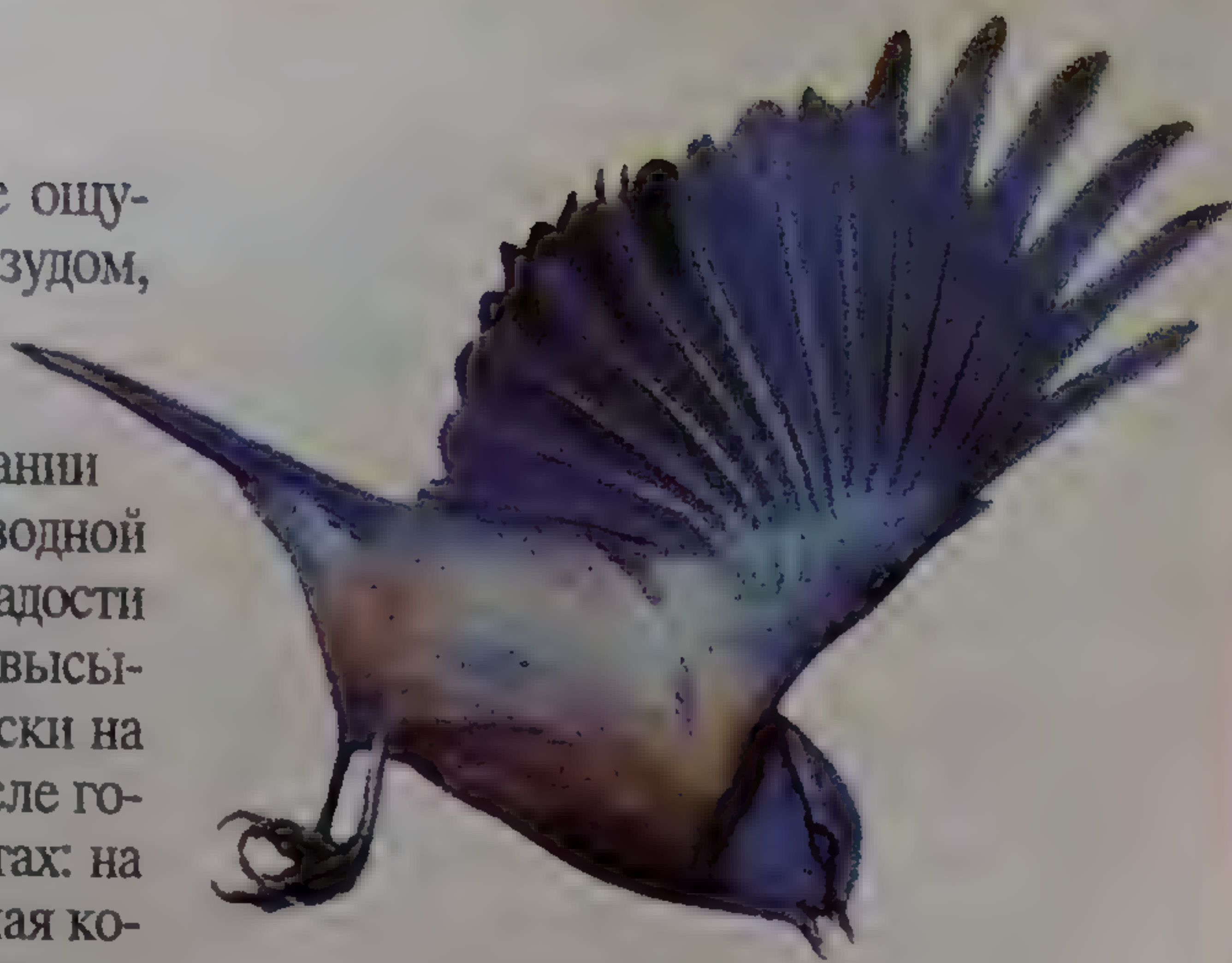


Пожалуй, самые неприятные ощущения связаны с мучительным зудом, усиливающимся в одежде из шерсти и синтетики, при стрессах, перепадах температуры, купании в неотфильтрованной водопроводной воде. Но и сыпь на коже особой радости не доставляет. У грудных детей высыпания могут появиться практически на любом участке лица и тела, а после года — в строго определенных местах: на сгибах рук, ног и шее. Пораженная кожа становится сухой, собирается в глубокие складки и покрывается мелкими узелками — папулами. Расчесывая нестерпимо зудящую сыпь, невольно завидуешь змеям, умеющим избавляться от надоевшей оболочки.

♦ В вашем доме должно быть прохладно (18–20°). Одевайтесь так, чтобы на улице не стало жарко: перегревание усиливает зуд. Правильно подберите одеяло, чтобы не приходилось париться под ним. Еще одна хитрость: тело будет меньше чесаться ночью, если вы наденете слегка влажную пижаму.

♦ Каким бы сильным ни был зуд, старайтесь не расчесывать больные места. Если искушение велико, попробуйте “обмануть” мучительное ощущение, почесывая обернутую полотенцем подушку и представляя, что проделываете это с не дающей покоя кожей.

♦ Носите мягкую просторную одежду из натуральных тканей (хлопка, льна, гладкошерстяную), выкрашенных естественными красителями. Выбирайте спокойные тона — белый, бледно-голубой, светло-салатный. Эти цвета успокаивают нервную систему, и зуд чувствуется меньше. А под огненно-красным и



ярко-оранжевым костюмом тело будет чесаться сильнее.

♦ Смазывайте больные места маслом примулы вечерней, облепихи, жожоба и кремами, содержащими витамин F, присыпайте картофельным крахмалом. Откажитесь от косметики на основе спирта, а также с растительными (ромашка, зверобой, овес) и гормональными добавками, разглаживающими морщины.

♦ Прекрасное средство, снимающее проявление АД, которое вам наверняка порекомендует врач, — препарат нового поколения ЭЛОКОМ из группы глюкокортикостероидов. Он необычайно мягко действует, прекрасно переносится не только взрослыми, но и малышами с 2 лет. В отличие от подобных лекарственных форм ЭЛОКОМ не содержит фтора, что позволяет наносить его на лицо и другие чувствительные участки кожи. Еще одно преимущество препарата — удобство применения. ЭЛОКОМ обладает пролонгированным действием, поэтому достаточно смазывать им очаг воспаления раз в день. Во многих случаях улучшение наступает в течение короткого времени: исчезают зуд, покраснение, начинают восстанавливаться упругость и эластичность

Препарат не вызывает привыкания, так что при необходимости можно использовать его для длительного лечения, разумеется, под контролем врача. Выпускается он в трех лекарственных формах: крем, мазь и лосьон.

◆ Купайтесь каждый день. Чтобы вода не раздражала кожу, приобретите качественный фильтр или вскипятите ее, а затем остудите до нужной температуры – 37–40°. Хорошо добавить в ванну отвар лаврового или эвкалиптового листа, немного крахмального клейстера. А вот эфирные масла добавлять не стоит – они не дают эффекта. О чередке тоже забудьте: во-первых, кожу сушит, во-вторых, вызывает аллергию.

◆ Чаще меняйте постельное белье и одежду, тщательно прополаскивайте после стиральных порошков, обязательно проглаживайте горячим утюгом.

◆ Очень важно, чтобы дом действительно был крепостью, защищающей от еданий и невзгод. Ссоры категорически противопоказаны! Триллеры, боевики и детективы тоже не для вас. Отдохните душой в кругу семьи: покой – лучшее лекарство! Если будет возможность, проведите отпуск на Южном берегу Крыма.

Совсем недавно ученые сделали очень важное открытие. Оказывается, наследственной предрасположенности к атопии и контакта с аллергенами не всегда бывает достаточно для развития аллергических заболеваний. В ряде случаев необходимо третье условие – инфекция, которая способствует повышению уровня IgE и выступает в роли катализатора аллергической реакции. Такими свойствами обладают

42 НЕ БОЛЕЙ!

"ДОСЬЕ" НА СТАФИЛОКОКК

В научном мире известен под именем "золотистый", которым обязан свойству вырастать на плашке со специальной питательной средой красивым ярко-желтым "газоном". А сам посевной "материал" в изобилии представлен на коже больных АД. Они частенько недоумевают: вроде бы и диету соблюдал, и с бытовыми аллергенами не контактировал, и пора цветения давно миновала, и вдруг ни с того ни с сего – обострение. "Виновник" – стафилококк. Вещества, из которых состоит его клетка, представляют собой сильнейшие аллергены – ученые назвали их "суперантигены". Они, словно шапка-невидимка, делают его незримым для "недреманного ока" иммунной системы, обязанного отличать "свое" от "чужого". "Расшатывая" иммунитет, стафило-

глисты, лямблии, бактерии со сложным названием – хеликобактер пилори ("виновник" гастритов и язвенной болезни), возбудитель коклюша. Однако наиболее опасными специалисты считают стафилококк и грибковую флору, имеющие прямое отношение к АД.

◆ Исключите аллергенные продукты. Ешьте меньше сладкого и сдобной выпечки – приготовленная на дрожжах, она действует заодно с дрожжеподобными грибами, усиливающими кожную аллергию.

◆ Отдавайте предпочтение обезжиренной пище. За пристрастие к свинине, жирным бульонам и молоку, сметане, сливкам и сливочному маслу расплачиваются поджелудочная железа и пе-

В итоге...
на...
встречи...
при "классиче...
ученым из...
преврати...
друга...
деленным...
стафил...
коэффеци...
дающий...
при лече...
ранивницы...
еского ри...
тмы и час...
фекций.

"ДОСЬЕ"
НА ГРИБКО...
С некоторых...
есяцело завл...
грибы с...
Malassezia fu...
шие на коже

чень. Им...
столько фе...
для усвоен...
Избыток э...
кровеносно...
дится на п...
железами...
надо: в т...
почкуется...
◆ Никак...
рочек це...
нальным...
щимися...
кто ре...
в кр...
уро...
ан

кокковая инфекция подрывает здоровье в целом. В итоге больной начинает реагировать на аллергены прямо с первой встречи, чего никогда не бывает при "классической" атопии.

Ученым из НИИ пульмонологии удалось превратить заклятого врага в верного друга иммунной системы. Определенным образом обработав клетку стафилококка, они получили высокоэффективный препарат рузам, дающий великолепные результаты при лечении не только АД, но и крапивницы, отека Квинке, аллергического ринита, бронхиальной астмы и частых респираторных инфекций.

"ДОСЬЕ"

НА ГРИБКОВУЮ ФЛОРУ

С некоторых пор вниманием ученых всецело завладели дрожжеподобные грибы с красивым названием *Malassezia furfur* (малассезия), живущие на коже каждого из нас. В отли-

чие от стафилококка малассезия крайне прихотлива: она категорически отказывается существовать в пробирке, чем сильно затрудняет исследование своих биологических свойств. И вкусы у нее необычные. Она липофил, что в переводе с греческого значит "любительница жирного", а потому с удовольствием поселяется на волосистой части головы и верхней половине туловища, где много сальных желез. Причем служит своему хозяину верой-правдой, защищая кожу от внедрения потенциально опасных возбудителей. Но организм больного АД активно вырабатывает антитела к этим грибкам, которые — как нарочно! — тоже относятся к классу IgE. Выходит, человек, страдающий АД, всегда носит свой аллерген с собой! К счастью, неприятные новости не обескуражили специалистов: им известны правила поведения, гарантирующие от конфликтов с коварной "соседкой".

чень. Им не удастся выработать столько ферментов, чтобы хватило для усвоения всего съеденного жира. Избыток жирных кислот попадает в кровеносное русло, а оттуда выводится на поверхность кожи сальными железами. Малассезии только этого и надо: в таких условиях она растет и почкуется с неимоверной быстротой!

◆ Никаких куриных окорочков! Курочек щедро прикармливают гормональными добавками, накапливающимися в сочной мякоти. У того, кто регулярно закусывает окорочками, в крови неотвратимо повышается уровень мужских половых гормонов — андрогенов, которые повышают активность малассезии.

◆ Летом берегитесь солнечных лучей. Избыток ультрафиолета ослабляет иммунитет, а малассезии это только на руку.

◆ Если у вас АД или просто перхоть, 2 раза в неделю мойте голову шампунем, содержащим цинка пиритионат. Во-первых, эта соль не дает малассезии размножаться сверх меры, а во-вторых, она повышает иммунные свойства клеток кожи, и те начинают сами регулировать оптимальную численность грибков на наших покровах. Спрашивайте в аптеках собравший прекрасные отзывы специалистов лечебный шампунь "Freeman" с цинком американской фирмы "Шеринг-Плау". Учитывая,

что грибки со временем могут выработать устойчивость к направленным против них средствам, чередуйте его с другим шампунем той же фирмы – "TAR-Freeman", содержащим деготь, но при этом обладающим приятным запахом и консистенцией. Ведь именно дегтем и дегтярным мылом несмотря на едкий запах и раздражающее действие лечили



золотуху (так называли АД) в старину на Руси. Современное "лекарство" действует мягче: оно чудесным образом сочетает в себе высокие качества парфюмерного препарата с целебными свойствами народного средства, проверенного веками.

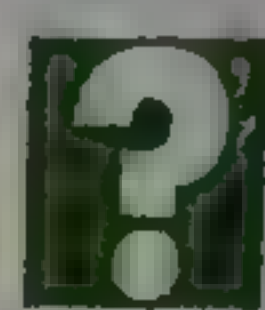
Как пользоваться лечебным шампунем. Тщательно вотрите его в корни волос, обработайте ушные раковины и наружный слуховой проход. При "пестрой коже" нанесите шампунь на верхнюю половину туловища и мышечные впадины, помассируйте 5 минут, а затем смойте.

Крапивница

Впечатление такое, будто вас заставили продирается нагишом сквозь заросли крапивы. Лицо и тело нестерпимо зудят, покрываются красными пятнами,

44 НЕ БОЛЕЙ!

которые возвышаются над поверхностью кожи и вскоре превращаются в волдыри. Эти симптомы крапивницы доктора именуют уртикариями (urtica – латинское название крапивы).



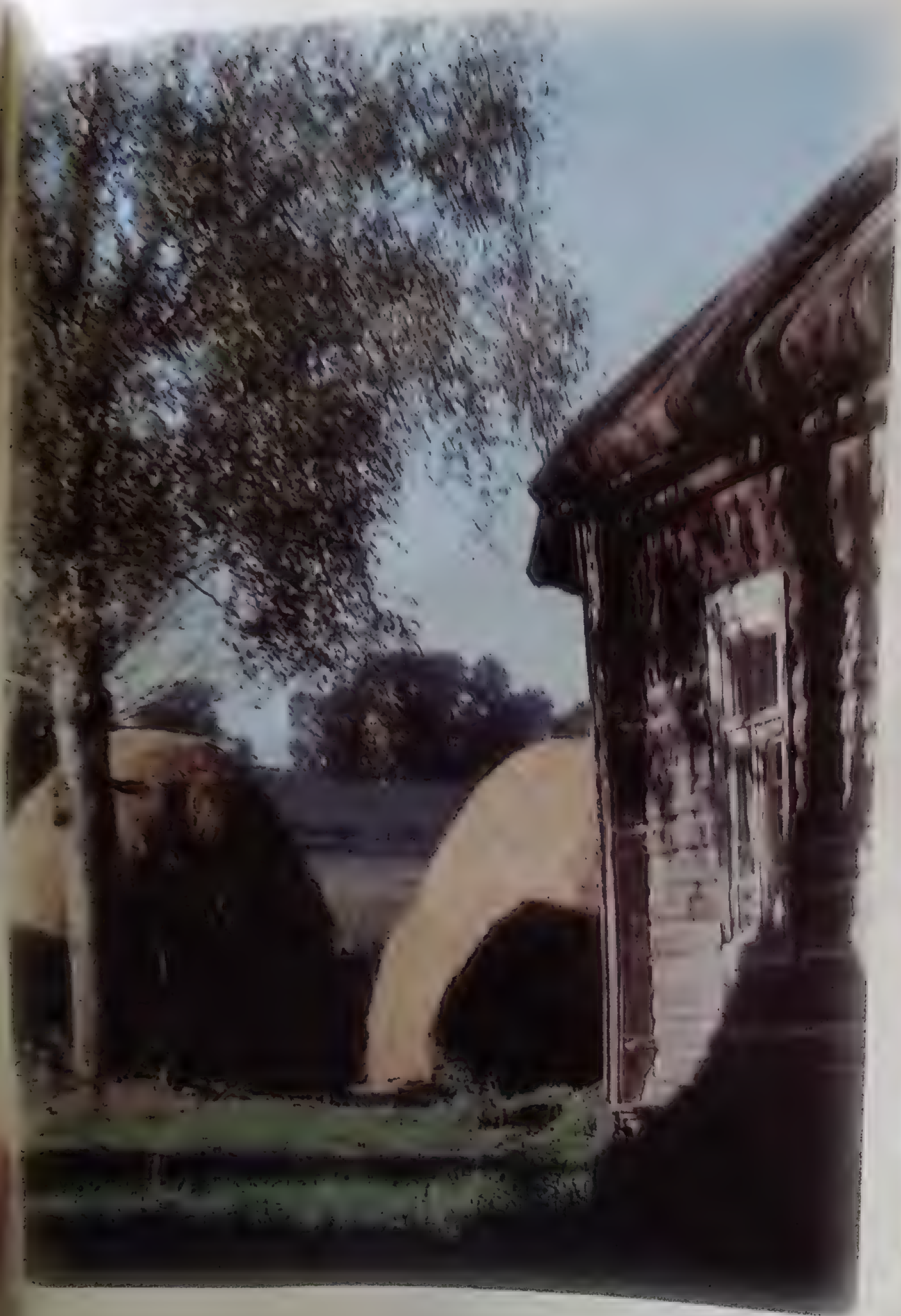
Знаете ли вы, что...

По статистике каждый третий (чаще женщины) хотя бы раз в жизни перенес крапивницу. Она занимает второе место в структуре аллергических заболеваний, уступая по распространенности лишь бронхиальной астме, а в Японии даже вышла на первое.

Если эта неприятность приключилась лишь однажды, врачи поставят диагноз "острая крапивница". Считайте, что отделались легким испугом. К некоторым людям болезнь "привязывается" надолго, изматывая их обострениями. В таких случаях и диагноз другой – "хроническая крапивница с рецидивирующим течением", и лечение более основательное. Но прежде нужно докопаться до корня беды. В этом-то и сложность: к образованию внешне одинаковых волдырей приводят самые разные причины. И строго говоря, речь идет не об одном заболевании, а о целом "семействе" – пищевой, бытовой, пыльцевой, холодовой, тепловой крапивнице и так далее.

АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ КРАПИВНИЦА. Вы будете удивлены: только 20% всего "семейства" имеет аллергическое происхождение. Но зато спровоцированные ими ситуации могли бы лечь в основу триллера. Ничто не предвещает несчастья, и вдруг...

Сюжет № 1. Мечта горожанина – пожить недельку в деревне, поваляться на сеновале. Когда любитель сельского отдыха через 5 минут





встал с подстилки из сухих трав, близкие не узнали его!

Сюжет № 2. Нежное лицо прекрасной незнакомки после ложки земляничного десерта (варианты – ломтика дыни или ананаса, порции рыбы или омлета) в мгновение ока покрывается волдырями – да она ли это?! Некоторые люди бывают очень чувствительны – им даже не нужно ничего пробовать: одного запаха поджаривающейся на сковороде рыбы достаточно, чтобы вызвать у них аллергическую реакцию.

Сюжет № 3. Не для слабонервных! В доме пахнет праздником: хозяйка взбивает яичные белки для торта, а 3-летний именинник подпрыгивает от нетерпения: “Ну когда же все будет готово?” Неловкое движение – и миска со взбитой массой опрокидывается на голову малышка. При виде краснеющего и опухающего детского личика в ма-

мминых глазах застывает ужас. Она и не подозревала, что у ребенка аллергия на сырой яичный белок.

Сюжет № 4. Мгновенное фото на память с живой обезьянкой. Девочка прижимается к ней щекой, но уже 10 минут спустя ее лицо выглядит совсем не так, как на снимке. Причина – аллергическая реакция на шерсть животных.

ПСЕВДОАЛЛЕРГИЧЕСКАЯ КРАПИВНИЦА. В 15% случаев появление волдырей вызывают не аллергены, а физические факторы, среди которых больше всего неприятностей доставляет россиянам холод. ♦ **Холодовая аллергия** бывает 2 типов – на морозный воздух и студеную воду. “Водная” крапивница протекает наиболее тяжело. Ее жертвами погоды диктует жесткие условия: осенний дождь, мокрый снег, влажный туман на улице не выходить! В море купаться не купаться! Зона температурного риска начинается уже с 18–20°. После погружения в прохладную водичку появляется слабость, по всему телу высыпают гигантские волдыри.

Ваши действия. Почувствовали неладное – бегом на берег! Длительный контакт с холодом при соответствующей наследственной предрасположенности может закончиться анафилактическим шоком. Если подобное случилось с вами не впервые, примите антигистаминный препарат, назначенный врачом. Оденьтесь потеплее, выпейте горя-

чай – через 30 минут после со-
ждения все пройдет само собой.

Знаете ли вы, что...

В ученые предполагают, что при низкой температуре из антител и белков в коже образуются короткоживущие иммунные комплексы. Они-то и запускают процесс образования волдырей. Но когда тепловой режим восстановлен, комплексы распадаются, а вслед за этим исчезают уртикарии.

Не обязательно ждать, когда коварная крапивница неожиданно нападёт на вас. Попробуйте опередить события при помощи теста на холодовую аллергию. Возьмите кусочек льда из морозилки и приложите на 5 минут к внутренней стороне предплечья. Кожа лишь слегка покраснела или побелела? Результат отрицательный. Появился волдырь? Чувствительность к холоду повышена.

Ваши действия. Обратитесь к аллергологу. И не только к нему! Посетите стоматолога и ЛОР-врача. Хронические очаги инфекции, будь то кариес или гайморит, действуют заодно с холодовой аллергией. Как такового лекарства от нее врачи еще не придумали, но возлагают надежды на местное закаливание по принципу “клин клином вышибают”. Попробуйте и вы это средство.

Опустите руки в тазик с холодной водой (10–15°) на 30 секунд, а затем согрейте в другом – с горячей (45–50°). Повторите несколько раз. Постепенно удлиняйте время контакта с хо-

лодной водой и количество контрастных процедур. Если же ничего не помогает, придется всерьез задуматься, не перебраться ли в теплые края.

◆ Тепловая аллергия развивается при повышении температуры кожи во время физической нагрузки или летнего зноя, в бане и сауне. Ответственность за “диверсию” берет на себя серотонин, вызывающий появление мелких (величиной с гречневую крупу) многочисленных зудящих волдырей.

Ваши действия. Встаньте под прохладный душ или поплавайте в бассейне. В тренажерный зал, равно как и в парилку, больше не возвращайтесь! Это заболевание – серьезное препятствие для занятий спортом, проживания или отдыха в жарком климате.

◆ Солнечная крапивница (фотодерматоз). Стоит только весеннему солнышку пригреть, как кожа на открытых участках тела краснеет, начинает чесаться. Это так называемая фотосенсибилизация – аллергия на ультрафиолет.

От назойливых лучей достается не только людям, но и... коровам. Пастухи давно заметили: когда на лугах цветет зверобой, несчастные бу-

ренки возвращаются с пастбища с солнечными ожогами. Оказывается, это растение и приготовленные на его основе мази, бальзамы, настои и спиртовые экстракты могут усилить восприимчивость к ультрафиолетовому облучению.

Внимание

Столь же опасным свойством обладают красное виноградное ви-

НЕ БОЛЕЙ! 47

но и шампанское, сандаловое масло (ни в коем случае не используйте его от солнечных ожогов!), сок борщевика гигантского, с которым любят играть дети, гормональные контрацептивы и антибиотики тетрациклинового ряда. Если имеете с ними дело, прячьтесь от солнца под летним зонтиком, носите закрытую одежду и шляпу с широкими полями.

Советы отдыхающим. Не переборщите с загаром! Солнечный ожог пройдет через неделю, а аллергия на ультрафиолет останется при вас на всю жизнь. В первые дни загорайте только в тени, а в последующие подставляйте кожу под прямые лучи до 10 часов утра и после 6 вечера, днем же по-прежнему прячьтесь под тентом и используйте специальные солнцезащитные кремы. Если страдаете фотодерматозом,

предпочтите жарким странам отдаленным в северных краях.

♦ **Дермографическая крапивница** возникает в ответ на механическое раздражение. Встали под упругие струйки душа, крахмальный воротничок натер кожу, почесались — и вот на коже вздулись красные полосы и выстроились в линию волдыри. Эффект заметнее, если вы взволнованы или огорчены.



Ваши действия. Избегайте волнений. Если это вам не удастся, примите 15–20 капель валокордина, корвалола или новопассита либо таблетку валерианы.

♦ Попробуйте расслабиться в теплой ванне с морской солью. Сбросить напряжение поможет и гидромассаж задней поверхности шеи и надплечий мягкими струями душа приятной температуры (если эта процедура обычно не вызывает у вас обострения крапивницы).

♦ Обязательно проконсультируйтесь у аллерголога. Он подберет антигистаминный препарат с легким седативным эффектом и, возможно, направит на массаж. Эта процедура вызывает небольшое обострение через 30 минут, но зато потом наступает улучшение: крапивница оставит вас в покое на 2–3 дня.

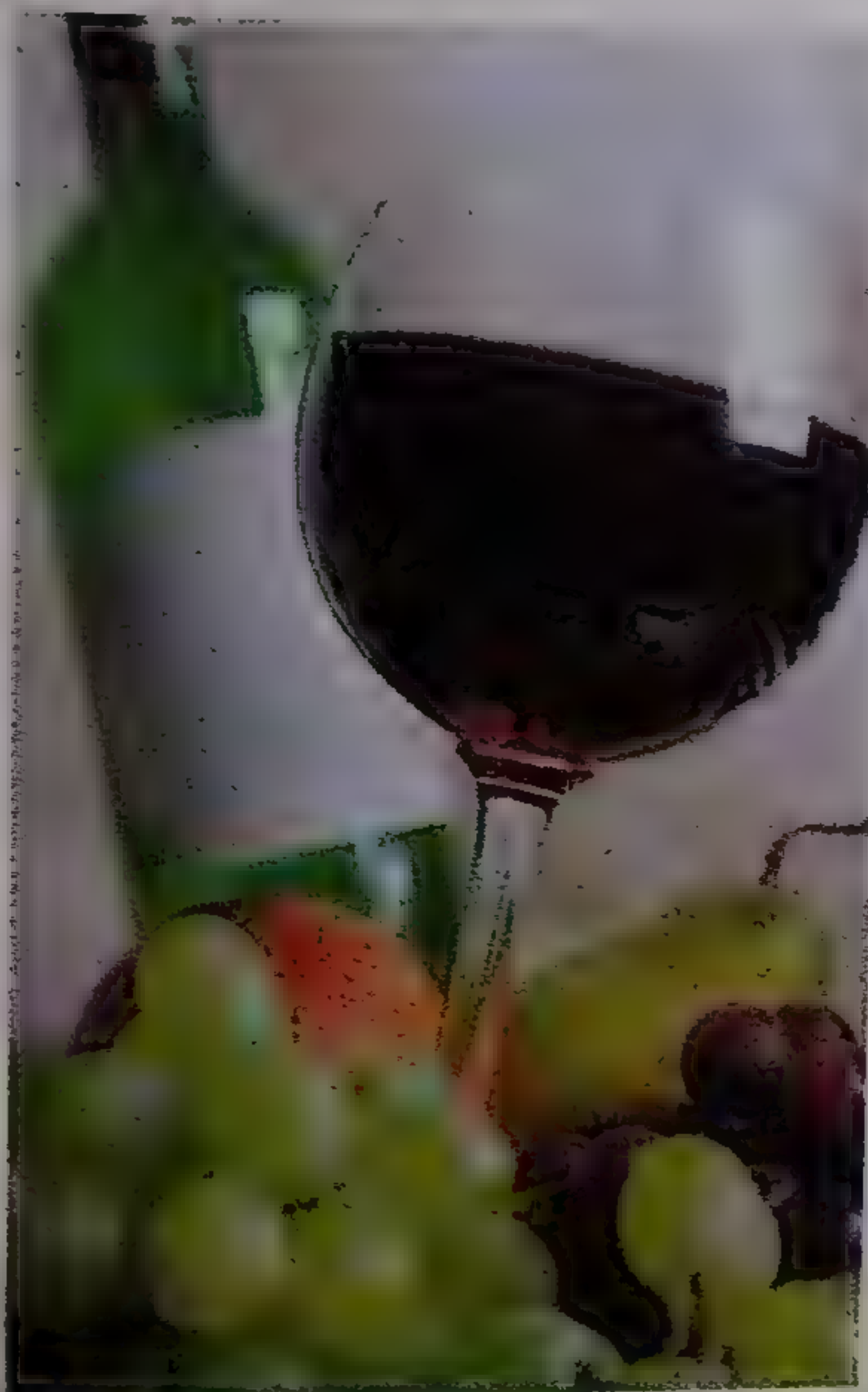
♦ И еще один совет: расстаньтесь с узкими джинсами, тесными воротничками, галстуками, ничего не подкрахмаливайте: носите просторную одежду из мягких тканей, в которой чувствуете себя комфортно.

♦ Вибрационная крапивница — болезнь достаточно редкая. Она подстерегает мотоциклистов и ремонтных рабочих, орудующих бурами и перфораторами. Постоянная вибрация дает сигнал к появлению волдырей. Выход один — сменить транспортное средство и профессию.

Знаете ли вы, что...

Крапивница “любит” разгуляться в Пасху. После долгого поста, когда желудок и кишечник обходились минимумом ферментов, пищеварительная система не справляется с праздничной нагрузкой. Она не расщепляет белки и жиры в достаточной степени, крупные молекулы всасываются из кишечника в кровь, а иммунная система сразу замечает непорядок и сообщает о своем “не-

довольстве” волдырями. Этот же механизм после обильной пищи срабатывает у страдающих язвенной болезнью и хроническим гастритом. Достаточно принять таблетку фестала или другой препарат, нормализующий функции желудка и кишечника, чтобы аллергию “как рукой сняло”.



СИМПТОМАТИЧЕСКАЯ КРАПИВНИЦА. При-

мерно в половине случаев это симптом какого-либо заболевания — ревматизма, ревматоидного артрита, красной волчанки, патологии щитовидной железы, надпочечников и некоторых других расстройств. Она может сопутствовать эндокринной перестройке организма в переходном возрасте у подростков, во время беременности и климакса. Чтобы уточнить причину появления волдырей, аллерголог направит вас к специалистам — ревматологу, эндокринологу и невропатологу.

Если кожа чешется и покрывается волдырями, сразу же примите меры, уменьшающие неприятные ощущения.

◆ Размешайте 1–2 чайные ложки сухого экстракта корня солодки в $\frac{1}{3}$ стакана теплой кипяченой воды и выпейте. Можете принять $\frac{1}{2}$ стакана настоя корня солодки (заварите столовую ложку сырья стаканом кипятка и выдержите 20 минут в керамическом чайнике).

◆ Оботрите кожу спиртом, одеколоном или столовым уксусом, наполовину разведенными водой, либо водкой. Принесут облегчение свежесжатые соки – яблочный, огуречный и картофельный. Еще один рецепт “противозудной” жидкости: растворите в стакане воды чайную ложку соды или 1–2 таблетки димедрола.

◆ Попробуйте встать под теплый душ (при тепловой и солнечной аллергии – под прохладный) или принять ванну с крапивой. 500 г сухой травы залейте кипятком в эмалированной кастрюле, выдержите 15–20 минут под крышкой на слабом огне, процедите, влейте в ванну, наполненную теплой водой, и принимайте ее 20 минут.

◆ Альтернативный вариант крахмальная ванна. Разведите картофельный крахмал в холодной воде из расчета 100 г на ведро воды (37–38°). Погрузитесь в нее на 7–8 минут, почувствуете себя значительно лучше!

30 НЕ БОЛЕЙ!

Ангионевротический отек

Это внезапный ограниченный отек кожи, подкожной клетчатки и слизистых оболочек чаще возникает на лице и проходит в течение часа или нескольких дней. Первый больной с подобными симптомами обратился в 1882 году к немецкому доктору Г. Квинке. В память о нем врачи часто называют эту разновидность аллергии отеком Квинке. Но у нее есть еще одно имя – **гигантская крапивница**. И она его заслужила по праву: причины и механизм развития ангионевротического отека (АО) те же, что и при крапивнице, причем в 80–85% случаев он сопровождается появлением волдырей.

Болезнь весьма разборчива: выбирает места понежнее, с рыхлой клетчаткой – губы, веки, язык, мягкое небо, миндалины, гортань, мошонку, а иногда уходит “вглубь”, вызывая локальный отек слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Появляется острая боль – сначала в определенном месте, а затем распространяется по всему животу, тошнит, возникает рвота и в конце приступа – обильный понос. До последнего момента картина болезни напоминает, как говорят хирурги, классический “острый живот”, при котором требуется срочная операция. Но в том-то и дело, что при кишечной аллергии она не нужна. Чтобы не ложиться под скальпель, расскажите врачам о склонности к аллергическим реакциям, в частности, крапивнице, и проверьте, не появились ли на коже волдыри – они сопутствуют абдоминальным отекам в 3 из 10 случаев.

Внимание

Особенно опасен отек гортани. Голос делается хриплым, "садится", беспокоит грубый, резкий, "лающий" кашель. Больной с трудом вдыхает воздух – дыхание становится шумным. Лицо синее, а затем бледнеет. Несчастный приходит в крайнее возбуждение, мечется, не находя себе места. Но он будет страдать еще сильнее, если отек распространится на слизистую оболочку трахеи и бронхов и вызовет приступ бронхиальной астмы.

Ваши действия. Срочно наберите "03"! Имейте в виду: на диагноз "отек гортани" бригада "Скорой" выезжает немедленно.

ДО ПРИХОДА ВРАЧА

◆ Распахните пошире окно или форточку, включите вентилятор.

◆ Увлажните воздух: откройте горячий кран в ванной – пусть больной подышит в этой импровизированной "парной". Можете повесить в его комнате мокрую простыню, вскипятить и внести к нему кастрюлю с водой, в которую добавьте немного камфоры или листьев эвкалипта.

◆ Помогите больному успокоиться. Дайте 30 капель валокардина, корвалола или новопассита в небольшом количестве воды, а также таблетку антигистаминного средства, которое он обычно принимает.

◆ Предложите щелочное питье – подогретое молоко, в котором растворили немного соды (буквально на кончике чайной ложки), теплую щелочную (гидрокарбонатную) минеральную воду без газа (Боржом, Славяновскую, Смирновскую) – ее

можно пить в чистом виде или наполовину развести молоком.

◆ Сделайте так называемые отвлекающие процедуры – горячие ванны для рук и ног (температура воды – 38–40°) длительностью до 10 минут или приложите на 10 минут грелку к ногам.

Аллергия на лекарства

Это одна из самых сложных и неизученных проблем практической медицины. Внешние проявления болезни бывают настолько разнообразными, что врач поначалу готов предположить все что угодно – от пищевого отравления до последствий экзотической инфекции. Аллергическая реакция на лекарства может возникать в любом возрасте, ее интенсивность различна. Клиническая картина не зависит от химических и фармакологических свойств аллергена, его доз и путей введения. В процесс могут вовлекаться любые ткани и органы.

Значит ли это, что все мы беззащитны перед такого рода аллергией? Можно ли свести риск к минимуму? Исследования последних лет позволили сделать несколько очень важных выводов, которые уже сегодня могут дать нам руководство к практическому действию.

Во-первых, реакция на препарат начинается обычно не с первых его введений больному, а после повторных (предварительная сенсибилизация). **Во-вторых**, если лекарства схожи по химическому составу, реакции на все эти препараты, как правило, идентичны. И **в-третьих**, накоплен достаточный

опыт, позволяющий судить о том, какие именно препараты представляют наибольшую угрозу.

? Знаете ли вы, что...

Аллергические осложнения при назначении пенициллина составляют до 16%, сульфаниламидов – 6,7%, аспирина – 1,9%, кодеина – 1,5%. “Злоумышленниками” иногда оказываются препараты, понижающие давление, – адельфан и раунатин, капли интерферона, применяемые при гриппе, инъекции алоэ и биостимуляторы типа женьшеня и даже... сами средства от аллергии, к примеру, димедрол. Считается, что нет ни одного лекарства, которое не могло бы вызвать аллергическую реакцию.

Есть люди, составляющие группу риска: у них вероятнее всего можно ожидать гиперчувствительность на многие лекарства. Прежде всего это пациенты с наследственной предрасположенностью к atopическим заболеваниям – бронхиальной астме, поллинозу, аллергическому риниту, atopическому дерматиту. Вспомните, страдал ли кто-нибудь в семье этими недугами, болеют ли кровные родственники, и определите, входите ли вы в группу риска.

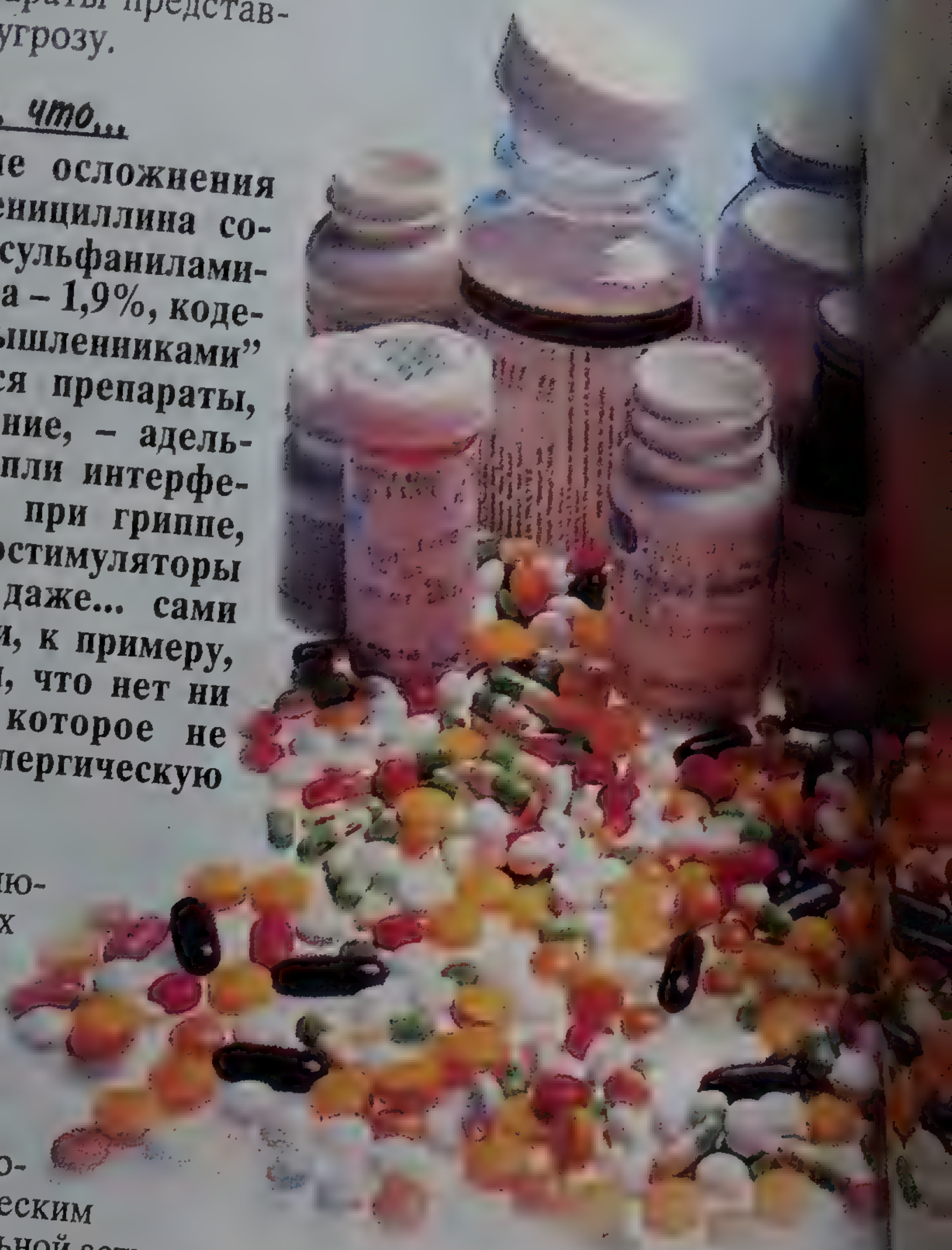
ПЕНИЦИЛЛИН. Именно антибиотики пенициллинового ряда представляют наибольшую опасность для atopических больных. Реакция на них самая тяжелая и развивается молниеносно – как говорят врачи, “на кончике иглы”. Крапивница, аллергический

52 НЕ БОЛЕЙ!

ринит, бронхиальная астма – не самые страшные в этом ряду. Даже отек Квинке, чреватый удушьем, уступает смертельно опасному анафилактическому шоку.

! Внимание

Анафилактический шок развивается со скоростью урагана – через несколько секунд или минут после контакта с аллергеном. Отключается сознание, падает артериальное давление, затрудняется





дыхание, появляются судороги, непроизвольное мочеиспускание. Помочь больному может лишь специалист, да и то не всегда — случается, молниеносное течение анафилактического шока заканчивается летальным исходом. Чтобы избежать трагедии, не принимайте лекарств без назначения врача и обязательно поставьте его в известность об имеющейся у вас аллергической реакции и атопических заболеваниях у родственников.

Для больных с резко выраженной реактивностью даже первая инъекция пенициллина в большой дозе может закончиться летально. Чем же объяснить столь трагический финал? Пенициллин, как известно, был впервые выделен из плесневых грибов рода пенициллиум. Он широко распространен в природе, его мелкие споры легко проникают в бронхи. Сколько лет человечество дышит, столько же страдает от аллергии на плесневые грибы. Повышенная чувствительность к грибам — для больных не новость. Достаточно заглянуть в сырой подвал, на склад залежалых товаров, сделать глоток пива или даже вдохнуть аромат шампанского, как начинаются приступы чихания, закладывает нос. Иные только полакомятся деликатесным сыром рокфор — и подкатила к горлу тошнота и началась рвота.

Кроме того, на мясокомбинатах, чтобы удлинить срок хранения мясных туш, в них вводят колоссальные дозы антибиотиков, в том числе и пенициллинового ряда. Наивно полагать, что они улетучиваются во время разделки или готовки — все будет на тарелке. Как вы уже знаете, специалисты называют накопление в организме аллергена скрытой сенсибилизацией. К сожалению, далеко не все понимают связь между реакцией на плесень в погребе и на содержимое ампулы с лекарством. Не догадываются даже посетить аллерголога, не говоря уже о том, чтобы предупредить хирурга перед операцией об особенностях своей реакции "на плесень".

СУЛЬФАНИЛАМИДЫ. Вы наверняка пользовались этими препаратами неоднократно. И немногим реже с последствиями их неумеренного применения сталкиваются аллергологи. Бактрим, бисептол, норсульфазол, стрептоцид, сульфин, сульфадимезин, сульфадиметоксин, сульфазин, сульфален, сунореф, уросульфан, фтазин, этазол... Узнали?

Хочется надеяться, что, приобретая лекарство, вы заглядываете в его аннотацию или рецептурный справочник, иначе рискуете оказаться на месте одной пациентки. При каждой простуде дама принимала бисептол. Однажды заметила, что после него на теле появляются красные пятна, которые очень долго не проходят. Она отложила лекарство в сторонку и вскоре обо всем забыла. Спустя 3 года появились проблемы с глазами, и окулист прописал ей капли альбуцида — тоже из группы сульфаниламидов. После первого же закапывания глаза отекли, вокруг век образовались красные пятна. Аллергия!

АНАЛЬГЕТИКИ. Не менее тяжелая, чем на пенициллины, аллергическая реакция на аспирин и другие обезболивающие, с той лишь разницей, что нередко она возникает у тех, в чьих семьях даже не слышали слова "аллергия". Именно доступность анальгетиков и уверенность в их полной безопасности создают предпосылки для лекарственной аллергии. Назойливая реклама просто-

ки подталкивает нас глотать аспирин, аналгин или парацетамол по любому поводу и в неимоверном количестве. А антигистаминных препаратов в крови все множатся, множатся... правда, до поры до времени.



Знаете ли вы, что...
Химические вещества, подобные аспирину, входят в состав привычных пищевых продуктов: пищевого красителя желтого цвета — тартразина, добавляемого в кондитерские изделия и оболочки таблеток — облатки. Структуру, близкую к аспирину, имеют многие консерванты, не дающие продуктам портиться.

Значит ли это, что надо отказываться от привычных медикаментов и еще более привычных продуктов? С лекарствами, положим, все ясно — не чай, чтобы хлебать когда вздумается. Но и от продуктов, содержащих тартразин, некоторым лучше отказаться. Это в первую очередь относится к больным полипозом носа — у них может сформироваться аспириновая триада. Впрочем, всем нам не стоит увлекаться едой с пищевыми добавками, как бы аппетитно она ни выглядела, равно как и всякий раз спасаться от головной боли и сбивать температуру шипучими таблетками мгновенного действия. Сначала попробуйте народные средства (их немало!), а если они не помогут, обратитесь к лечащему врачу: он подскажет, какое лекарство предпочесть.

АНЕСТЕТИКИ. Если у вас была аллергическая реакция на новокаин, обязательно сообщите об этом стоматологу и хирургу. Учтите: многие лекарства, например, антибиотики, перед введением растворяют в слабом растворе новокаина. И врачам важно знать, не отреагировали ли вы аллергией на какой-нибудь укол: не исключено, что в этом происшествии "замешан" анестетик.

Внимание

Почувствовали себя плохо после введения лекарства? Обратитесь к аллергологу. Он поможет подобрать безопасный аналог любого препарата — сейчас это несложно.

ВИТАМИНЫ. Чаще всего доставляют неприятности представители группы В (тиамин, рибофлавин, никотиновая и пантотеновая

кислота, пиридоксин, цианкобаламин, холин, карнитин). Повышенная чувствительность к одному из них (не обязательно ко всем подряд) обнаруживается моментально, а иногда спустя 1–6 часов. На теле появляется мелкоточечная или сливающаяся в крупные пятна сыпь. В такой ситуации врач может заменить один витаминный препарат другим.

БРОМ И ЙОД. Непереносимость этих веществ встречается довольно часто — по типу дерматита при приеме внутрь или наподобие ожога при смазывании йодом кожи и слизистых оболочек (например, миндалин). Особенно чувствительны к йоду люди с молочно-белой кожей и рыжими волосами. Им вообще не следует контактировать с этим веществом. Имеет смысл затвердить "назубок" список йодсодержащих

◆ Если вам ввели препарат в стационаре и у вас развилась на него аллергия, попросите врача написать, какое лекарство вызвало реакцию и по какому типу она протекала. Покажите эту выписку участковому терапевту. Тогда на корочке вашей истории болезни появится предупредительная надпись: "Аллергия на пенициллин, новокаин..."

◆ Поступая в клинику или стационар, вы должны вспомнить все случаи лекарственной аллергии в вашей жизни и рассказать о них принимающему вас доктору.

◆ Не злоупотребляйте аспирином и анальгетиками. Сульфаниламидные препараты и тем более антибиоти-

ки применяйте только по назначению врача.

◆ Не принимайте антигистаминные средства вместе с антибиотиками! Они помешают распознать аллергическую реакцию на ранних этапах и своевременно заменить лекарственный аллерген безопасным препаратом. Нечеткая, "смазанная" под воздействием антигистаминного средства, клиническая картина аллергии способна привести к тяжелейшим врачебным ошибкам.

◆ Обязательно встаньте на учет к аллергологу и консультируйтесь с ним перед приемом любых лекарственных препаратов, а также перед оперативным вмешательством.

препаратов: раствор йода спиртовой, раствор Люголя, калия и натрия йодид, йодоформ, йодинол, антиструмин, дегмин, дегмицид, йодонат, йодопирон, микройод, хлоргексидина биглюконат, церигель. Вместо спиртового раствора йода обрабатывайте царапины зеленкой, интенсивно-розовым раствором марганцовки или просто спиртом.

Внимание

Сообщите врачу, что не переносите йод, если перед рентгенологическим исследованием предстоит введение контрастного вещества (в его состав входит опасный для вас элемент). Не забудьте предупредить хирурга, чтобы он не смазывал йодом кожу перед тем, как сделать разрез.

Принимая бромиды (успокаивающие средства, содержащие бром и его соединения), проверяйте, не появилась ли сыпь на теле. В медицинской практике чаще всего используют натрия и калия бромид, бромкамфору.

Пищевая аллергия

Если верить рассказам современников, знаменитая танцовщица Айседора Дункан подбирала себе учениц по двум качествам. Она считала, что из девочки может что-то получиться, если она любит (кроме танцев, конечно) плавать... и хорошо покушать. Правда, связь между кулинарными пристрастиями и талантом к балету наукой еще не доказана, чего, к сожалению, не скажешь о способности пищевых продуктов вызы-

36 НЕ БОЛЕЙ!

вать аллергические реакции у многих третьего поколения и многих взрослых.

Симптомы пищевой аллергии: отек губ, гортани, век, покраснение лица, сыпь по всему телу, затрудненное дыхание.

Самые аллергенные продукты: коровье молоко, куриные яйца, крабы, креветки, рыба — сижга, соленая, копченая и уха, икра, раки, пиво, копченая колбаса и мясо, маринады, уксус, хрен, горчица, майонез, бульон из курицы или другой птицы, горох, фасоль, бобы, орехи, ананасы, киви, шоколад, кофе, какао, сдоба, мед, клубника, земляника, малина, персики, абрикосы, гранаты.

Известно, что отпечатки пальцев никогда не повторяются. Так и набор пищевых аллергенов строго индивидуален для каждого больного.

СПРОСИТЕ У АЛЛЕРГОЛОГА

Некоторые продукты теряют аллергенность, когда их варят, жарят, а также в компотах, соках, джемах. Поэтому обязательно задайте аллергологу такие вопросы.

1. Какие продукты нельзя есть совсем?
2. Какую еду можно употреблять в неограниченном количестве и в любом виде?
3. Какую пищу не стоит есть сырой, но не возбраняется после кулинарной обработки?

Возможно, специалист порекомендует вести специальный пищевой дневник, чтобы найти "виновный" аллерген. Для этого регулярно записывайте названия всех продук-





ПИТАНИЕ МАЛЫШЕЙ ПРИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

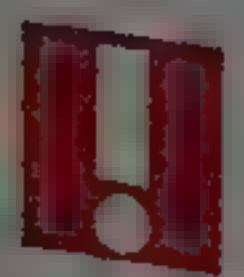
Особенно часто пищевая аллергия встречается у детей первого года жизни. Реакция немедленного типа развивается за короткое время – от 5 минут до 1,5 часа, замедленного – через длительный промежуток, но не более 48 часов. Мамы таких малышек должны усвоить 3 “золотых” правила.

1. Каждый новый продукт, начав с крошечных порций (буквально на кончике чайной ложки), можно вводить только раз в неделю – не чаще! Лучше дать его прямо с утра, чтобы в течение суток проследить за реакцией организма. Отмечайте все изменения в пищевом дневнике. Каждый день увеличивайте дозу примерно вдвое.

2. Аллергенный продукт нужно по возможности заменить на его безвредный аналог. Например, если ребенок отреагировал кожной сыпью на коровье молоко, давайте вместо него разнообразные соевые смеси.

3. Аллергенный продукт в малом количестве, не вызывающем негативной реакции (для каждого больного доза индивидуальна), должен стать ежедневным лекарством. Ска-

тов и блюд, а также время появления и симптомы аллергии. Особо отметьте, сколько часов и даже минут прошло после того, как, съев “вредный” продукт, вы вдруг почувствовали неладное. Этот срок укажет на тип аллергической реакции и поможет врачу подобрать лечение.



Внимание

Если близкие родственники страдают пищевой аллергией, ребенок вполне может ее унаследовать. Проверьте его в аллергологическом центре на чувствительность к молоку, яйцам и сое. Не пожалейте на это денег и времени. Неправильное кормление – катастрофа для грудничка.

58 НЕ БОЛЕЙ!

Маме, кормящей грудью ребенка, у которого диатез, придется отказаться от высокоаллергенных продуктов и вместо цельного молока пить кефир, ацидофилин, простоквашу.

Ученые разработали высокоэффективный АЛКАТ-тест, выявляющий аллергию к различным пищевым продуктам независимо от ее механизма. Это один из самых современных и популярных тестов в мире. С его помощью можно определить биоэлектрические изменения, происходящие в клетках крови при воздействии на них различных веществ, в том числе и пищевых продуктов, а затем составить индивидуальную диету без аллергенов.

...малыш не переносит клубники. Каждый день, в течение осени, зимой и весны давая ему по 1/4 замороженной клубники из холодильника (по рекомендации и под наблюдением врача, разумеется!), родители добиваются положительного результата: с приходом лета ребенок сможет безболезненно съесть сразу несколько ягодок. Такой метод лечения называется естественной гипосенсибилизацией.

Разумеется, без диеты тоже не обойтись. Исключите из рациона ребенка все высокоаллергенные продукты и те, что вызывают индивидуальную непереносимость. Как узнать, на какой именно продукт отреагировал малыш? Врачи используют специальные "провокационные" тесты, а затем навсегда прогоняют "провокатора" со стола.

Это особенно важно для страдающих крапивницей, атопическим дерматитом, отеком Квинке.

Аллергия на укусы насекомых

Лето любят все и ждут его с нетерпением. Но и оно не лишено недостатков: "...зной, да комары, да мухи..."

КОМАРЫ

Какими бы безобидными насекомыми нам они ни казались, аллергическими реакциями на их укусы страдает каждый 10-й россиянин. Особенно достается жителям Камчатки, Дальнего

Востока, Сибири, Урала, Заполярья, да и в средней полосе России немало жертв комариного "терроризма". Имейте в виду: людям, страдающим аллергическими реакциями на комариные укусы, не подходит влажный, субтропический и тропический климат.



Знаете ли вы, что...

В Гренландии, Антарктиде, на островах Врангеля и Вайгач никогда не бывает комаров. Для них там слишком холодно!

От этих малоприятных насекомых теперь покоя нет не только летом на лоне природы, но и в любое время года в собственной квартире. Явлению синантропизации (когда всем известные болотно-лесные, а также таежные комары вдруг без всякого приглашения поселяются в нашем жилище) особенно подвержены крупные города. Представьте, насекомые даже не думают впадать в спячку и прекрасно себя чувствуют весь год по соседству с нами. Домашние комары отличаются от своих "диких" собратьев меньшим размером и неумением пищать противным тоненьким писком, что, впрочем, не делает их приятнее.

Комариный укус (особенно у людей с ослабленным иммунитетом) может вызвать аллергическую реакцию от маленькой зудящей красной точки до волдырей, похожих на ожоги, — так организм реагирует на слюну комара, попавшую под кожу из хоботка насекомого. Аллергические проявления возникают обычно вокруг укуса. Это доказали финские ученые, изучив слюну комаров и выявив в ней специфические белки, играющие клю-

тельную роль в запуске немедленной аллергической реакции.

Знаете ли вы, что...

Достаточно примерно 250 раз в течение жизни попасть к комарам “на хоботок”, чтобы организм выработал иммунитет против этих кровососущих, и тогда вы совсем перестанете на них реагировать.

♦ Если укушенное место чешется, не раздирайте его ногтями – можете внести инфекцию, и тогда придется обращаться за помощью к врачу.

♦ Воспользуйтесь домашними средствами. Растворите чайную ложку соды в 1/2 стакана теплой кипяченой воды и смачивайте этим раствором след от укуса примерно раз в час.

♦ Прошло 12 часов, а зуд не прохо-

Мазь арники доктора Тайсса



*Натуральное
дезинфицирующее,
антисептическое
средство,
изготовленное
по оригинальной
старинной
рецептуре.*

Благотворное действие лекарственно-го растения арники помогает уменьшить аллергический зуд и боль, снимает раздражение и воспаление, помогает при растяжениях и небольших вывихах, а также лечит кровоподтеки и гематомы, возникшие в результате ушибов. Кроме того, мазь арники доктора Тайсса поможет вам при укусах насекомых и солнечных ожогах.

60 НЕ БОЛЕЙ!

дит? Попробуйте примочки с фурацилином. Растворите таблетку этого лекарства в 1/2 стакана теплой кипяченой воды и поставьте в холодильник. Смочите холодным раствором бинт и приложите к воспаленным местам. Когда он высохнет, сделайте новую примочку.

♦ Обработайте укушенные места раствором зеленки или фукорцина.

♦ Если неприятные ощущения беспокоят больше суток или след от укуса воспалился, обратитесь к аллергологу – возможно, понадобятся таблетки или специальные мази. Один из таких препаратов – ЭЛОКОМ, который выпускается в форме крема, мази или лосьона (о нем рассказывалось раньше). Он сочетает в себе высокую эффективность и безопасность лечения, удобен в применении и экономичен – достаточно нанести его раз в сутки.

ПЧЕЛЫ, ОСЫ, ШМЕЛИ

Как полезно перечитывать классику! История царя Салтана и его семьи знакома всем. Однако роль шмеля мало кто оценивает с медицинской точки зрения. А зря! Ведь в лице сватьи бабы Бабарихи Пушкин дал стихотворное описание клинической картины местного отека на укус шмеля. И попал в самую точку! Реакция на укусы перепончатокрылых и особенно пчел вызывает самые тяжелые проявления аллергии. Неприятности начинаются уже спустя 5 минут после “агрессии”. Укушенное место мгновенно отекает, а чуть позже все тело покрывается волдырями, как от ожогов, – ярко-розовыми, нестерпимо зудящими и очень быстро сливающимися в си-

чевую роль в запуске немедленной аллергической реакции.

Знаете ли вы, что...

Достаточно примерно 250 раз в течение жизни попасть к комарам “на хоботок”, чтобы организм выработал иммунитет против этих кровососущих, и тогда вы совсем перестанете на них реагировать.

◆ Если укушенное место чешется, не раздирайте его ногтями – можете внести инфекцию, и тогда придется обращаться за помощью к врачу.

◆ Воспользуйтесь домашними средствами. Растворите чайную ложку соды в 1/2 стакана теплой кипяченой воды и смачивайте этим раствором след от укуса примерно раз в час.

◆ Прошло 12 часов, а зуд не прохо-

Мазь арники **доктора Тайсса**



Натуральное
дезинфицирующее,
антисептическое
средство,
изготовленное
по оригинальной
старинной
рецептуре.

Благотворное действие лекарственно-го растения арники помогает уменьшить аллергический зуд и боль, снимает раздражение и воспаление, помогает при растяжениях и небольших вывихах, а также лечит кровоподтеки и гематомы, возникшие в результате ушибов. Кроме того, мазь арники доктора Тайсса поможет вам при укусах насекомых и солнечных ожогах.

60 НЕ БОЛЕЙ!

дит? Попробуйте примочки с фурацилином. Растворите таблетку этого лекарства в 1/2 стакана теплой кипяченой воды и поставьте в холодильник. Смочите холодным раствором бинт и приложите к воспаленным местам. Когда он высохнет, сделайте новую примочку.

◆ Обрабатывайте укушенные места раствором зеленки или фурацилина.

◆ Если неприятные ощущения беспокоят больше суток или след от укуса воспалился, обратитесь к аллергологу – возможно, понадобятся таблетки или специальные мази. Один из таких препаратов – ЭЛОКОМ, который выпускается в форме крема, мази или лосьона (о нем рассказывалось раньше). Он сочетает в себе высокую эффективность и безопасность лечения, удобен в применении, экономичен – достаточно нанести 1 раз в сутки.

ПЧЕЛЫ, ШМЕЛИ

Как не пересчитывать классику! История царя Салтана и его семьи знакома всем. Однако роль шмеля мало кто оценивает с медицинской точки зрения. А зря! Ведь в лице сватьи бабы Бабарихи Пушкин дал стихотворное описание клинической картины местного отека на укус шмеля. И попал в самую точку! Реакция на укусы перепончатокрылых и особенно пчел вызывает самые тяжелые проявления аллергии. Неприятности начинаются уже спустя 5 минут после “агрессии”. Укушенное место мгновенно отекает, а чуть позже все тело покрывается волдырями, как от ожогов, – ярко-розовыми, нестерпимо зудящими и очень быстро сливающимися в си-

отек к
Внимание
Быстрее
ладон
пер
станов
тяжел
анафила
примите
несча
сергия на
едается от
должны
аллергии
мамы.
проходит б
торой... М
Его в

◆ Не еш
другие пр
◆ Не нах
кухнях, п
ренье.

◆ Не ма
никако
пчела п
няйте с
да она
◆ В л
себе
гиста

ПЕР
ПРИ
ИЛ

◆ И
◆ С
ме
ди
◆
ла
м

темный отек кожи.

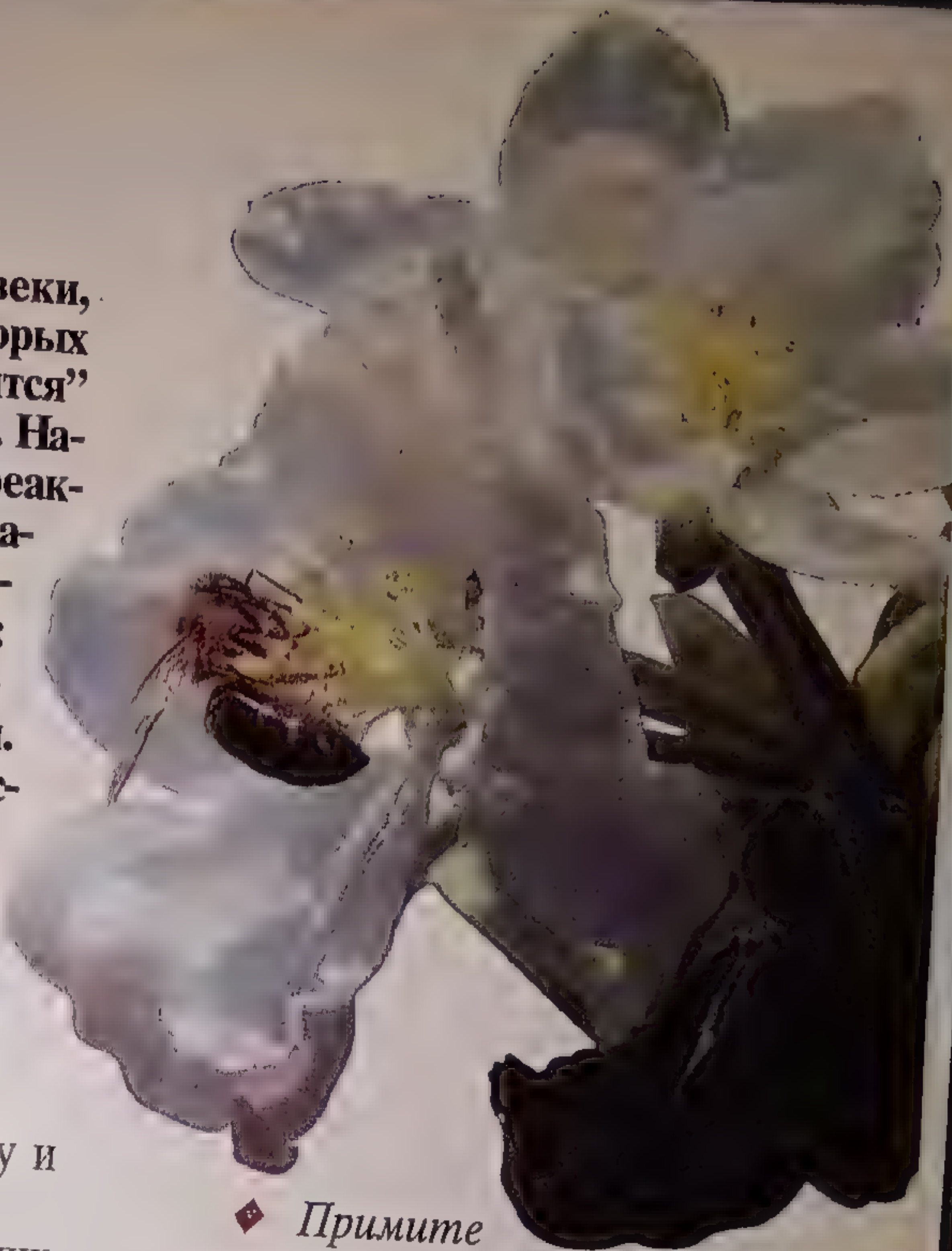
Внимание

В Быстрее всего отекают веки, уши, ладони, стопы. У некоторых начинается першить в горле, "садится" голос, становится трудно дышать. Наиболее тяжелая из возможных реакций — анафилактический шок. Заранее примите меры, чтобы не случилось несчастье. Имейте в виду: аллергия на укусы насекомых наследуется от одного из родителей. Дети должны знать о специфической аллергической реакции папы или мамы. Первый укус обычно проходит без последствий. А вот второй... может стать смертельным. Его нельзя допустить!

- ◆ Не ешьте мед, сладости на меду и другие продукты пчеловодства.
- ◆ Не находитесь на открытых летних кухнях, когда варятся компоты и варенье.
- ◆ Не машите руками и не проявляйте никакого беспокойства, если вдруг пчела появилась около вас. Не отгоняйте ее — замрите и дождитесь, когда она сама улетит.
- ◆ В летнее время всегда имейте при себе рекомендованные врачом антигистаминные препараты.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСЕ ПЧЕЛЫ ИЛИ ШМЕЛЯ

- ◆ Немедленно вызовите "Скорую"!
- ◆ Сразу же удалите пинцетом жало из места укуса. Постарайтесь не повредить пузырек с ядом на конце жала!
- ◆ Если пострадала рука или нога, наложите тугую повязку выше больного места и приложите к нему пузырек со льдом или бутылку с холодной водой.



◆ Примите максимальную дозу антигистаминного препарата, который всегда должен быть под рукой.

В странах Западной Европы широко используется такой метод лечения этого вида аллергии. Полученные из яда пчел аллергены 1–2 раза в неделю в течение зимы в малых дозах вводят под кожу верхней части плеча. В 8 из 10 случаев наблюдается прекрасный эффект — пчелы и шмели больше не представляют для исцеленных этим методом никакой угрозы.

Контактный дерматит

Эта разновидность аллергии развивается при контакте кожи или слизистых оболочек с определенными аллергенами. Ее классические про-

отеки, отек кожи.

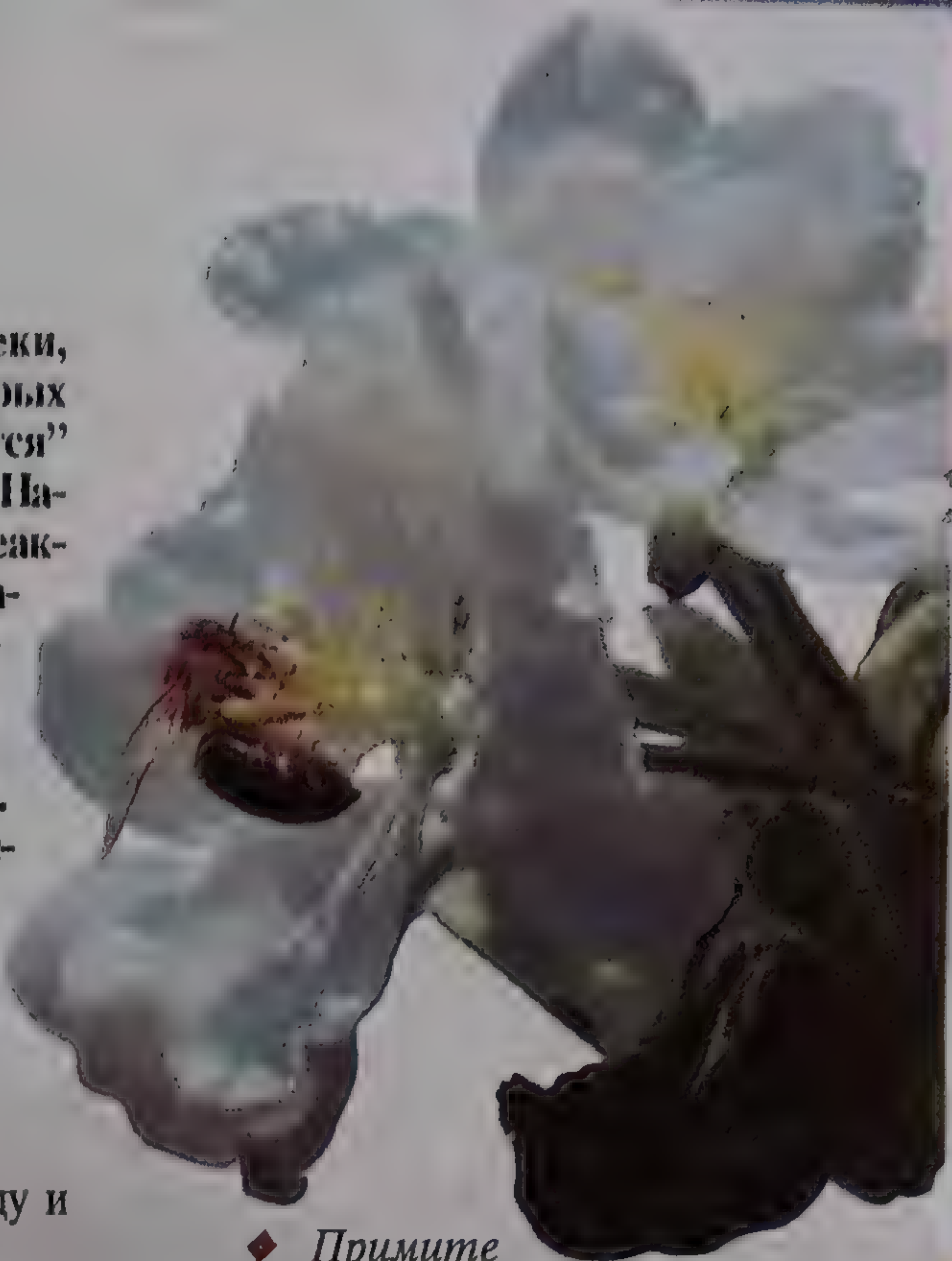
Внимание

В Быстрее всего отекают веки, уши, ладони, стопы. У некоторых начинается першение в горле, "садится" глоток, становится трудно дышать. Наиболее тяжелая из возможных реакций — анафилактический шок. Заранее примите меры, чтобы не случилось несчастье. Имейте в виду: аллергия на укусы насекомых наследуется от одного из родителей. Дети должны знать о специфической аллергической реакции папы или мамы. Первый укус обычно проходит без последствий. А вот второй... может стать смертельным. Его нельзя допустить!

- ◆ Не ешьте мед, сладости на меду и другие продукты пчеловодства.
- ◆ Не находитесь на открытых летних кухнях, когда варятся компоты и варенье.
- ◆ Не машите руками и не проявляйте никакого беспокойства, если вдруг пчела появилась около вас. Не отгоняйте ее — замрите и дождитесь, когда она сама улетит.
- ◆ В летнее время всегда имейте при себе рекомендованные врачом антигистаминные препараты.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСЕ ПЧЕЛЫ ИЛИ ШМЕЛЯ

- ◆ Немедленно вызовите "Скорую"!
- ◆ Сразу же удалите пинцетом жало из места укуса. Постарайтесь не повредить пузырек с ядом на конце жала!
- ◆ Если пострадала рука или нога, наложите тугую повязку выше больного места и приложите к нему пузырек со льдом или бутылку с холодной водой.



- ◆ Примите максимальную дозу антигистаминного препарата, который всегда должен быть под рукой.

В странах Западной Европы широко используется такой метод лечения этого вида аллергии. Полученные из яда пчел аллергены 1–2 раза в неделю в течение зимы в малых дозах вводят под кожу верхней части плеча. В 8 из 10 случаев наблюдается прекрасный эффект — пчелы и шмели больше не представляют для исцеленных этим методом никакой угрозы.

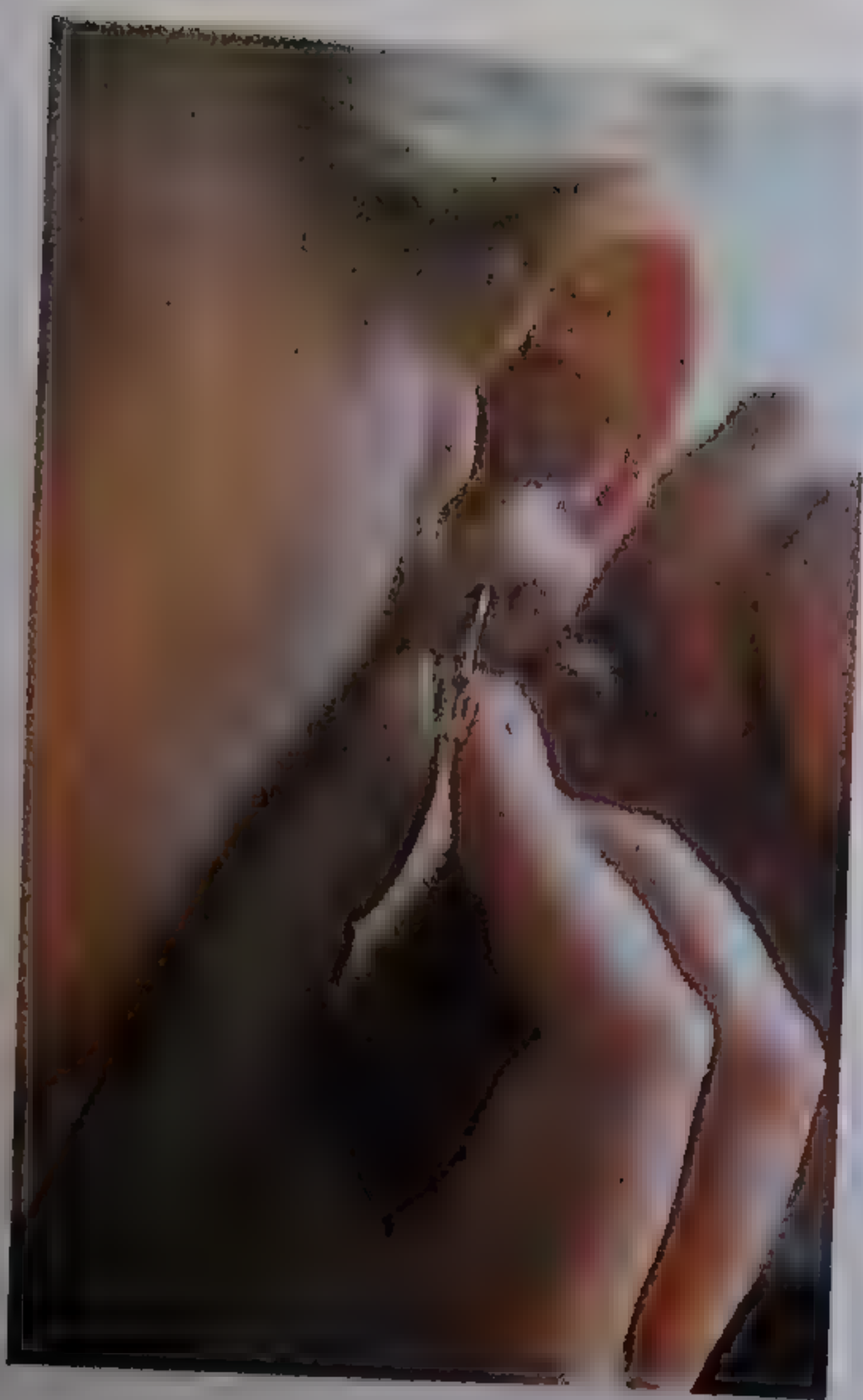
Контактный дерматит

Эта разновидность аллергии развивается при контакте кожи или слизистых оболочек с определенными аллергенами. Ее классические про-

явления — зуд и сыпь в месте соприкосновения с аллергенными предметами или веществами. Чаще всего неприятности прекрасному полу доставляют хром и никель. Только представьте себе: дама прокалывает уши и... мочки начинают болеть, чешутся, распухают, краснеют, на них проступает желтоватая сушью, застывающая корочками. А виноваты сережки. В сплав, из которого делают дешевую бижутерию, ювелиры добавляют хром и никель. "Злоумышленники" присутствуют в корпусе и браслете часов, застежках и даже... внутриматочных спиралях. Если такая окажется в организме женщины, у которой аллергия на эти металлы, в критические дни жизнь ее может превратиться в кошмар: тело покроется волдырями, и разовьется тяжелая картина системной аллергической реакции, которая иногда приводит к трагическому финалу. Врачи будут теряться в догадках о причине странного недуга, а всего-то и нужно — удалить злополучную спираль. Ведь при лечении контактных дерматитов самое главное — исключить соприкосновение с источником аллергии.

◆ Носите украшения только из благородных металлов — серебра, золота, платины. Они не вызывают аллергии. Решили купить бижутерию? Сначала убедитесь, что на ней есть пометка "никель и хром отсутствуют".

62 НЕ БОЛЕЙ!



◆ У вас аллергия на часы, а расстаться с ними жалко? Не волнуйтесь! Выбрасывать дорогую вещь не придется. Наденьте их поверх рукава или круговой полоски из плотной ткани — так кожа не будет контактировать с аллергеном. Есть другой вариант — снять браслет, а корпус часов "посадить" на цельный ремешок, выполняющий роль изолирующей прокладки.

◆ Учтите, что из никелевого сплава делают пуговицы, "молнии", крючки и петли к ним, пряжки поясов, оправу для очков, цепочки для нательных крестиков. Эти предметы не должны соприкасаться с вашей кожей! Надевайте под верхние вещи хлопчатобумажное белье или покупайте одежду с пластмассовой фурнитурой.

◆ Используйте спирали из дорогих металлов или выберите другой метод контрацепции.

◆ Если предстоит протезирование зубов, сообщите стоматологу об аллергии на металлы, чтобы он мог правильно выбрать материал для вашей "голливудской улыбки".

◆ Проявления контактного дерматита пройдут быстрее, если обработать пораженную кожу мазью с противовоспалительным эффектом (подойдет, например, ЭЛОКОМ фирмы "Шеринг-Плау").

Контактный дерматит может случиться у каждого, если то или иное вещество, соприкасающееся с кожей, "не поладит" с иммунной системой. Помимо металлов опасность могут

представлять различные косметические средства — краски, пенки, лак для волос, тушь для ресниц, лосьоны и мыло.

◆ Перед тем как использовать новую косметику, нанесите совсем немного — буквально капельку на кожу внутренней стороны предплечья и не смывайте сутки. Если спустя 24 часа реакции не появилось, смело используйте косметический препарат.

Контактный дерматит нередко вызывает сок растений из семейства зонтичных, а также одуванчика, лютика, плюща и всем известной петрушки кудрявой. А сок гигантского борщевика может вызвать реакцию типа ожога.

◆ Участок, на который попал сок

борщевика, прикройте одеждой от солнечных лучей. После такого контакта кожа становится чрезвычайно восприимчивой к ультрафиолету.

◆ Промойте пораженную кожу холодной водой и протрите спиртом, водкой или одеколоном, примите антигистаминное средство.

Еще один “враг” — латекс. Он заставляет страдать главным образом медсестер и врачей хирургических отделений, практически целый день работающих в резиновых перчатках, а также домохозяек, которые наводят чистоту, оберегая руки этим действенным способом. Кожа ладоней краснеет, покрывается мокнущими трещинами, нестерпимо зудит. Что же делать?

◆ Имейте в виду: больным латекс-



ной аллергией нельзя носить колготки с лайкрой, резиновые перчатки, шапочки, шлепанцы и использовать презервативы.

ДИЕТА ДЛЯ КОЖИ

По А. Н. Лушинцову, В. Н. Джеваге,
Л. П. Цыркунову, В. В. Стрелко
и В. И. Давыдову

В 1-й день утром натощак выпивайте через каждые 15 минут в течение часа по стакану аптечного 3%-ного раствора сернокислой магнезии — всего 1 л.

♦ В течение дня ничего не ешьте, а только пейте небольшими порциями щелочную минеральную воду (Боржоми, Лужанскую, Миргородскую, Сваляева, Набеглави, Поляна-Квасова, Саирме, Уцера) — всего 2–3 л.

В течение 2-го дня выпейте небольшими порциями 2–3 л щелочной минеральной воды.

♦ Съешьте на завтрак 2–3 сырых или печеных яблока.

♦ Приготовьте на обед 100–150 г картофельного пюре на воде и без соли или просто отварите 2–3 картофеля в мундире.

♦ Поужинайте отварной или свежей капустой (100–150 г).

На 3-й день меню такое же, как во 2-й день, только добавьте к нему 1–2 морковки, 0,5 л простокваши или кефира и 80–100 г сдобных сухарей. В течение дня выпейте 1,5–2 л минеральной воды.

Начиная с 4-го дня можете питаться как обычно, только не увлекайтесь

НЕ БОЛЕЙ!

НЕ БОЛЕЙ!

Выходит с января 1997 года

АЛЛЕРГИЯ от "А" до "Я"

Приложение
к журналу "Здоровье" № 4 за 1999 год

Издательский дом журнала "Здоровье"

Главный редактор
Издательского дома журнала "Здоровье"
Т. Я. ЕФИМОВА

Главный редактор
журнала "Здоровье"
О. В. ШУСТОВА

Ответственный редактор
приложения "НЕ БОЛЕЙ!"
И. В. КОВАЛЕВА

Автор
М. А. МОКРОНОСОВА,
кандидат медицинских наук

Главный художник
В. Я. МИРОШНИЧЕНКО

Макет и
художественное редактирование
А. М. ГРИШИНА

Фото
М. А. ВЫЛЕГЖАНИНА,
М. А. ШАБАЛИНА
Благодарим за помощь
в подготовке брошюры
обозревателя журнала "Здоровье"
Г. Б. ЛАБЗИНУ

Компьютерный набор,
верстка и цветоделение —
Дизайн-центр
Издательского дома журнала "Здоровье"

Адрес редакции:
101454, Москва, ГСП-4,
Бумажный проезд, 14

Телефоны:
для справок — 250-58-28
рекламного агентства — 250-39-98

Приложение зарегистрировано
Государственным комитетом
Российской Федерации по печати

Регистрационный № 015561

Отпечатано
в типографии АСТА PRINT OY,
Финляндия

Тираж 40 000 экз.

Свободная цена

© Издательский дом журнала "Здоровье"

Кларитин:

и аллергия отступает!

Главный редактор
журнала «Здоровье»
О. В. ШУСТЕР
Ответственный за
приложения «Здоровье»
И. В. КОВАЛЕВ
Автор
А. МОКРОШИН
Главный редактор
МИРОШНИКОВ
Макет и
художественное редактирование
ГРИШИНА
Фото
ЕГЖАНИНА
БАЛИНА
на помощь
прошлого
на «Здоровье»
чу
бор
чие -
Здоровье



- Эффективен при различных видах аллергии
- Не вызывает сонливости, не нарушает координацию движений и не ослабляет внимание
- Прием один раз в день в удобное время
- Сочетается с любой пищей и напитками
- Совместим с другими лекарственными средствами
- Практически не имеет побочного действия
- Безопасность подтверждена в течение 10 лет более чем в 100 странах мира
- Отпускается в аптеках без рецепта

Взрослым и детям — таблетки и сироп!

За консультацией обращайтесь к врачу



Шеринг-Плау / США

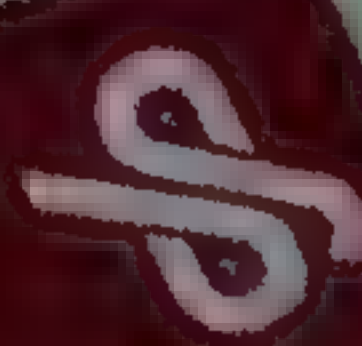
Россия, Москва, Хлебный пер., д. 19; тел.: (095) 916-7100



- Эффективен при различных видах аллергии
- Не вызывает сонливости, не нарушает координацию движений и не ослабляет внимание
- Прием один раз в день в удобное время
- Сочетается с любой пищей и напитками
- Совместим с другими лекарственными средствами
- Практически не имеет побочных действий в течение 10 лет более чем в 100 странах мира
- Совместим с другими лекарственными средствами
- Практически не имеет побочных действий в течение 10 лет более чем в 100 странах мира
- Безопасность подтверждена без рецепта
- Отпускается в аптеках

Взрослым и детям

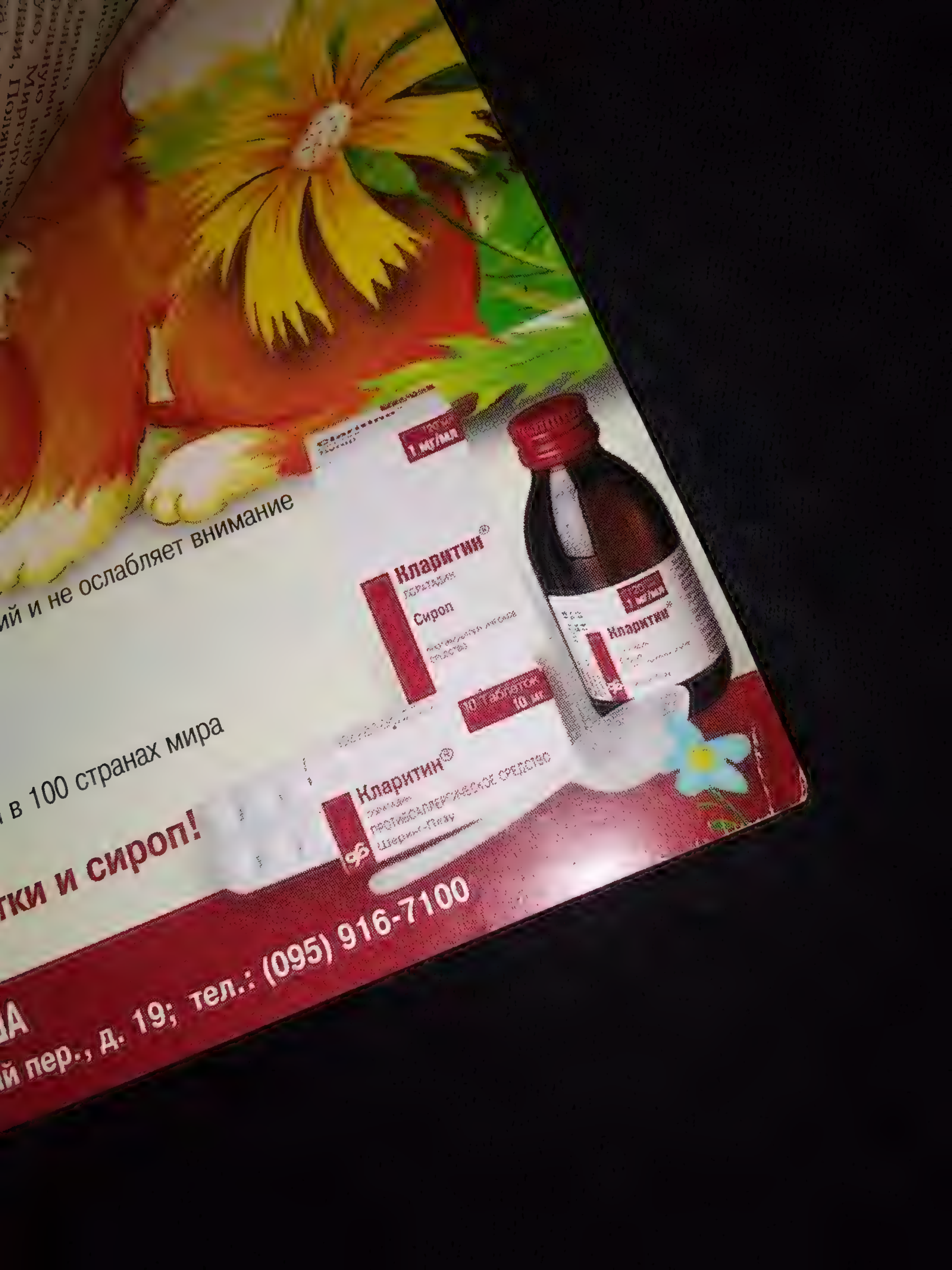
таблетки и сироп!



Шеринг-Плау / **США**

Россия, Москва, Хлебный пер.

За консультацией обращайтесь к врачу
Д. 193 тел.: (800) 916-7100



ий и не ослабляет внимание

в 100 странах мира

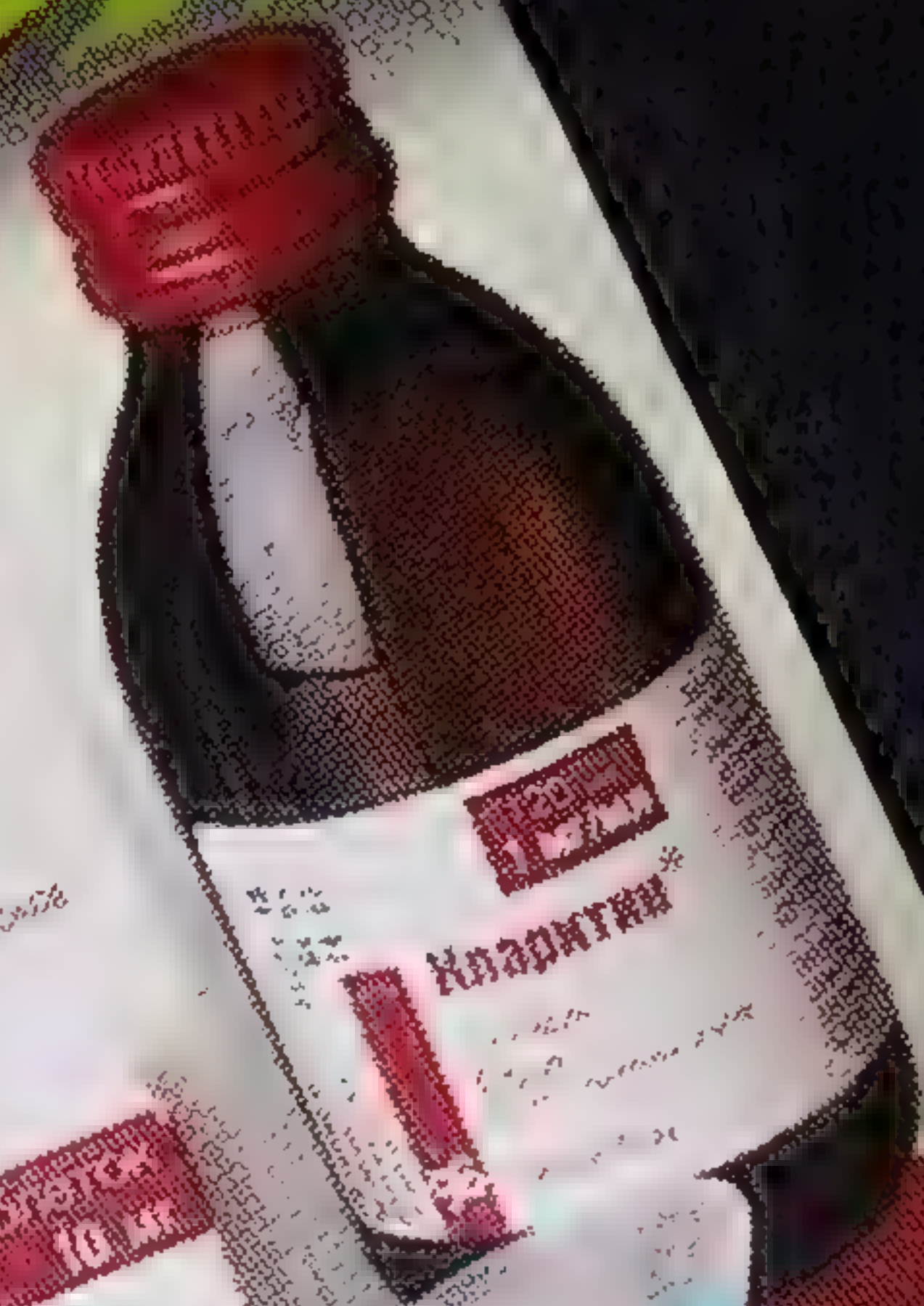
тки и сироп!

А

й пер., д. 19; тел.: (095) 916-7100

Кларитин®
таблетки
Сироп

Кларитин®
таблетки
противоаллергическое средство
Шерин-План





Телфаст[®] 120/180
фексофенадин

ПРОТИВОАЛЛЕРГИЧЕСКИЙ ПРЕПАРАТ НОВОГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

Аллергия?

В этом сезоне Вы вздохнете свободнее.
Теперь с Вами новый противоаллергический препарат **Телфаст**[®] (фексофенадин).

Телфаст[®] позволяет людям, страдающим аллергией, взглянуть на мир по-новому.

Телфаст[®] быстро и эффективно устраняет симптомы сезонной аллергии (поллиноза), не вызывает сонливости и не воздействует на способность управлять автомобилем.

При приеме один раз в сутки, **Телфаст**[®] обеспечивает устранение неприятных аллергических симптомов — чихания, насморка, раздражения глаз и слезотечения — на 24 часа.

Перед использованием препарата ознакомьтесь с полной инструкцией по его применению.

Телфаст[®] фексофенадина гидрохлорид **Состав и форма выпуска:** Телфаст 120 таблетки персикового цвета покрытые оболочкой, содержащие фексофенадин в виде 120 мг фексофенадина гидрохлорида. Телфаст 180 таблетки персикового цвета покрытые оболочкой, содержащие фексофенадин в виде 180 мг фексофенадина гидрохлорида. **Показания:** Телфаст 120 — устранение симптомов, связанных с сезонным аллергическим ринитом. Телфаст 180 — устранение симптомов, связанных с хронической идиопатической крапивницей. **Режим дозирования:** При сезонном аллергическом рините взрослым и детям старше 12 лет назначают 120 мг фексофенадина гидрохлорида один раз в сутки. При хронической идиопатической крапивнице взрослым и детям старше 12 лет назначают 180 мг фексофенадина гидрохлорида один раз в сутки. Эффективность и безопасность фексофенадина гидрохлорида у детей младше 12 лет не изучалась. **Противопоказания:** повышенная чувствительность к любому из компонентов препарата. **Особые указания:** нет необходимости корректировать дозу фексофенадина гидрохлорида у пожилых пациентов, больных с почечной или печеночной недостаточностью. (Как и другие новые лекарственные средства, фексофенадина гидрохлорид должен назначаться с осторожностью у данных групп больных). **Побочное действие:** При проведении клинических испытаний частота возникновения побочных эффектов при приеме фексофенадина гидрохлорида была аналогична их частоте при приеме плацебо. Такими побочными эффектами являлись: головная боль, сонливость, тошнота, головокружение и усталость. **Беременность и лактация:** Не имеется данных о воздействии фексофенадина гидрохлорида на беременных женщин, поэтому не рекомендуется назначать его в период беременности и лактации. **Отпускается без рецепта врача.**

Hoechst Marion Roussel

Hoechst 

Хёхст Марион Руссель
Фармацевтическое подразделение Хёхст АГ
Представительство в Москве
ул. Вятская, 70. Тел. (095) 232 1925
<http://www.hmr-cee.com>

№ 20, СЕНТЯБРЬ 2001



ВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

РЕБЕНОК СКРИПИТ ЗУБАМИ ВО СНЕ

Мой сын (5 лет) сильно скрипит зубами во сне. Глистов нет (проверялись неоднократно). Невропатолог выписал нам элениум, но я побоялась давать. Обратились к другому невропатологу. Она назначила глицин и феназепам. Про элениум врач сказала, что это «слишком». После нескольких дней феназепама мальчик стал вялым, плаксивым, засыпает «как убитый», а под утро опять скрипит зубками. Все знакомые отговаривают поить ребенка транквилизаторами. И какая разница, элениум или феназепам? Что делать?

В первую очередь необходимо отменить транквилизаторы. Кстати, феназепам - наиболее сильный из них. Во-вторых, скрип зубами происходит вследствие периодических сокращений жевательных мышц, которые в свою очередь являются «отголоском» сосательного рефлекса. Этот отголосок свидетельствует не о том, что ребёнок голодный, а о том, что ему просто не хватает ощущения вашего присутствия, вашей близости, вашего тепла. Это эмоционально-душевный голод, причины которого могут быть в нарушении вскармливания, недостаточном ощущении у ребёнка вашего присутствия и вашей заботы о нём. Для того чтобы прошёл скрип во сне, вам нужно на некоторое время расположить кроватку ребёнка в непосредственной близости от своей кровати, чтобы вы всегда могли протянуть к нему руку, погладить его. При появлении у вашего ребёнка скрипа начинайте его легонько поглаживать так, чтобы не разбудить. Прodelывайте это до тех пор, пока скрип окончательно не пройдёт у вашего ребёнка.



РЕБЕНОК СТОИТ ЗУБА МАТЕРИ

Эта народная мудрость предупреждает нас о том, что во время беременности и кормления грудью кости, зубы, волосы и ногти требуют особого внимания: им не хватает кальция. Ведь этот период организм женщины живет во имя ребенка и отдает ему «все соки», в том числе и кальций.

Каждой женщине хочется благополучно выносить и родить своего малыша, дать ему самое лучшее питание — грудное молоко, но и не потерять при этом своего здоровья: сохранить здоровыми все зубы и избежать повышенной хрупкости костей и риска их переломов в дальнейшем.

Восполнить недостаток кальция помогает дополнительный прием препаратов кальция и витамина D₃ (витамин D способствует полноценному усвоению кальция). Оптимальная комбинация этих элементов содержится в препарате **Кальций-D₃ Никомед** норвежской фармацевтической компании «Никомед». Достаточно принимать две таблетки препарата Кальций-D₃ Никомед в день, чтобы обеспечить необходимый баланс кальция в организме.*

Сертифицировано



МОЛЛЮСКИ ЗАМУЧИЛИ

У моего двухлетнего сына высыпания на коже. Врачи сказали — моллюск. Провели две операции под местным обезболиванием, выжигали эти прыщики током. Выжженные прыщики действительно исчезли, но появляются новые. Я прижигаю их йодом, как назначили врачи, но они исчезают далеко не все. Моллюск прогрессирует, кожа ребенка выглядит ужасно, вся в пятнах, язвах, дерматитах. Я уже просто в отчаянии. У мальчика закрепился стойкий болевой рефлекс на любое прикосновение к его коже, он орет и страдает во время этих прижиганий так, что сердце мое не выдерживает. Мне не верится, что нет другого способа справиться с этим моллюском, кроме прижиганий и выжиганий. Подскажите, пожалуйста, надежный, современный и как можно более щадящий способ.

В сложившейся ситуации лучше сделать перерыв в лечении традиционными методами (удаление элементов пинцетом, жидким азотом, лазером), бы не травмировать ребенка, можно порекомендовать более щадящий метод лечения, эффективность которого при соблюдении рекомендаций может составить порядка 90%. Это наружное применение препарата «Эпиген» в виде аэрозоля, который необходимо наносить на элементы точечно (ватной палочкой) не менее 6 раз в день в течение 3-6 недель. При достижении положительного эффекта элементы подсыхают, могут менять окраску (на более темную) и отторгаются. Во время лечения нужно ограничить или исключить контакт мест высыпаний с водой. Одновременно нужно ограничить или препарат «Энгистол» по 1/2 таб. 3 раза в день под язык (1 месяц). После окончания лечения провести дезинфекцию одежды и игрушек.



ОБОСТРЕНИЕ ЦИСТИТА

У меня проблема - никак не могу вылечить цистит. Постоянно обостряется, вновь боль, зуд, рези и жжение, хотя температуры нет. Замучилась ездить в район. Что мне делать дома, чтоб все это прекратить?

Цистит - воспаление мочевого пузыря. Нет ли у вас воспаления в придатках? А то одно от другого может без конца заражаться болезнетворными бактериями.

Если вы точно знаете диагноз, запаситесь аптечными препаратами антимикробного и противовоспалительного действия - это фурагин, фурадонин, 5-нок, нитроксолин, невиврамон. В течение первой недели пьете один препарат, в течение второй - другой и т.д., а всего лечитесь месяц. Дозировки все же придется уточнить у врача.

Из трав помогут мочегонные - хвощ, подорожник, толокнянка, березовые почки и т.д. Учтите, что через 10 дней лечения симптомы болезни исчезнут. Но это не значит, что вы вылечились - только через месяц лабораторный анализ скажет вам об этом.

ПУЛЬСИРУЮ

Стоит мне только подумывать о чем-то волнующем, как у меня резко учащается пульс (до 120 ударов в минуту)... Может, это на нервной почве? Посоветуйте, что мне делать?

Ничего не делать. Пройдет само собой. И тем быстрее, чем меньше будете обращать на это внимание.

РЕКЛАМЕ НЕ ВСЕГДА МОЖНО ВЕРИТЬ

У меня раком груди больна мама. Недавно она узнала о биологическом генераторе «Беридзе»-70-75. Прибор, который был создан в 1975 году и который успешно применялся при лечении рака. Я попыталась найти какую-нибудь информацию, но нигде нет ни одного упоминания. Слышали ли вы что-нибудь об этом приборе, и если да, то где бы я могла получить информацию о нем?

Нет. Про биологический генератор «Беридзе» мы не слышали ничего. Если бы это был стандартный метод лечения или метод лечения, имеющий хорошие результаты, об этом бы стало сразу известно в онкологии.

ШИЗОФРЕНИЯ

Моей близкой родственнице поставили диагноз: шизофрения. Ей 15 лет. Началось у нее странное поведение с экспериментов с диетой, что потом быстро перешло в тяжелую булимию. Дошло до госпитализации, и... как обухом - диагноз: шизофрения. Что нас и ее ждет, если первоначальный диагноз подтвердится? Девочка талантливая и исключительно трудолюбивая, море планов на учебу и будущую прекрасную жизнь... Лечится ли это в ранней стадии? Можно ли ей будет вернуться к учебе или лучше избежать умственной нагрузки? Что это - может быть, предрасположенность в семье?

Всё зависит от формы шизофрении (если это действительно шизофрения). Более 1/3 случаев заболевания шизофренией протекает благоприятно и фактически никак не отражается на человеке. Поэтому ответить на вопрос, что вас ждёт, практически невозможно. Всё зависит от дальнейшего развития и динамики расстройства вашей родственницы. Шизофрения лечится на любой стадии. А пока постарайтесь не паниковать, вообще не акцентируйтесь на этом. В плане учёбы всё можно оставить так, как есть. Нужно избегать стрессовых ситуаций - зачастую они провоцируют проявления заболевания. Шизофрения относится к тому виду расстройства, для которого наследственность играет определённую роль, но это вовсе не значит, что если в роду у человека были больные шизофренией, то он обязательно заболеет тоже.



ПЕЧЕНЬ И НАТРИЯ ТИОСУЛЬФАТ

Моя знакомая чистит печень тиосульфатом натрия (в ампулах). Уж очень редкий способ чистки. Как правильно это делать?

Тиосульфат натрия в медицине применяется, как правило, внутривенно при отравлениях свинцом, мышьяком, ртутью и т.д., т.е. используется в качестве противотоксического средства.

При приеме внутрь обычно назначают 2-3 г на прием в виде 10%-ного раствора в воде.

То, о чем пишете вы, используют народные целители для чистки организма. Есть такой известный рецепт В.М.Кондаковой. Она рекомендует в течение 10 дней принимать на ночь такое питье: 1 чайную ложку 30%-ного ра-

створа натрия тиосульфата размешать в половине стакана кипяченой воды.

Насколько действенна такая чистка, могут сказать только те, кто это испробовал на себе.

Попадает мужик в рай и хохочет. Что да там спрашивают:

- Ты чего ржешь?
- Да над хирургом смеюсь - я уже здесь, а он меня еще оперирует ТАМ...

ТРАВМА ГОЛОВЫ

Несколько дней назад я сильно ударился затылком. Возникла шишка величиной с кулак, но на следующий день прошла. Теперь меня мучают головные боли. Почему-то болят мышцы шеи вкруговую. Состояние - как с похмелья. Пью спазмалгон, пирарцетам, эффе-ралган, но улучшения нет. Что бы мне еще попробовать делать, чтоб прошло все это?

Да вы что! Надо срочно бежать к неврологу, травматологу. Симптомы

очень похожи на закрытую черепно-мозговую травму. Здоровье ваше в опасности!

ИЗМЕНЕНИЕ ОБОНЯНИЯ

Более двух лет страдаю изменениями запахов. Постоянно чувствую привкус чего-то горелого. С чем это может быть связано?

С вашей физиологической особенностью или с так называемым изменением обонятельной чувствительности. Также это может быть невротической реакцией. Лечится состояние в последнем случае психотерапевтически после исключения органических нарушений (слизистой носа и т.д.). Для начала вам необходимо проконсультироваться у ЛОР-врача.

ЖЕВАТЬ ИЛИ НЕТ?

Мы с женой люди немолодые. На столике не переводятся анальгин, цитрамон. Она пьет от давления, я от склероза. И вот мы с ней спорим. Она считает, что таблетки надо глотать целиком, а я считаю, надо их раздробить (разжевать) и проглотить. Они же так быстрее усвоятся организмом. Расскажите, как правильно, надо ли измельчать таблетки?

Большинство твердых лекарств - надо. Исключение составляют препараты, покрытые специальными защитными оболочками, и те, которые состоят из маленьких капсул. Такая лекарственная форма предполагает, что действующее вещество будет поступать в кровь постепенно, по мере растворения капсул.



ГОРМОНЫ ШАЛЯТ

Мне 16 лет. Вот уже три года со мной летом что-то происходит: за 3 месяца поправляюсь на 10 кг и прерывается менструальный цикл. С началом учебного года начинаю худеть, за полгода вхожу в норму. Подскажите, как держать вес? Я и так не ем жирную и мучную пищу.

Когда в организме бушует гормональная буря (а это бывает у всех девочек, превращающихся в девушек), возможны различные сбои в деятельности эндокринной системы. Конечно, нарушения менструального цикла - симптом настораживающий. Есть повод проконсультироваться у эндокринолога и гинеколога. А в целом, к 18 годам деятельность желез синхронизируется и неже-

лательные явления чаще всего пропадают.

Молитва девушки перед сном: «Господи, спаси и предохрани!»

СКОЛЬКО СПАТЬ?

Не вредно ли много спать? Я ложусь в 9 часов вечера, встаю в 8-9 часов утра, и днем еще спать охота. А ведь мне всего 16 лет. Да и при том я слышала, что днем спать вредно.

Конечно, столько спать не рекомендуется. В вашем возрасте спать нужно 7-8 часов - вполне достаточно. Днем спать не вредно, но зачем? Разве только от нечего делать... Повышенная же сонливость часто указывает на нервные заболевания. В этом же письме вы задаете много вопросов окулисту. Заочно о ваших глазах ничего сказать нельзя, тем более, когда такие отклонения. Лучше доверьтесь вашему офтальмологу - раз он выписал такие очки, значит, такие и надо носить.

ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ

Скажите, пожалуйста, действительно можно женщине дома определить, забеременела она или нет? Я слышала, есть такие специальные тесты. Напечатайте, прошу вас, такой тест.

Тесты, действительно есть, но напечатать их не можем. Это ведь не «поставьте плюсики и посчитайте очки», а аптечные товары. Домашние тест-полоски для определения беременности показывают довольно точно, «да или нет», но только через две недели после задержки очередной менструации.

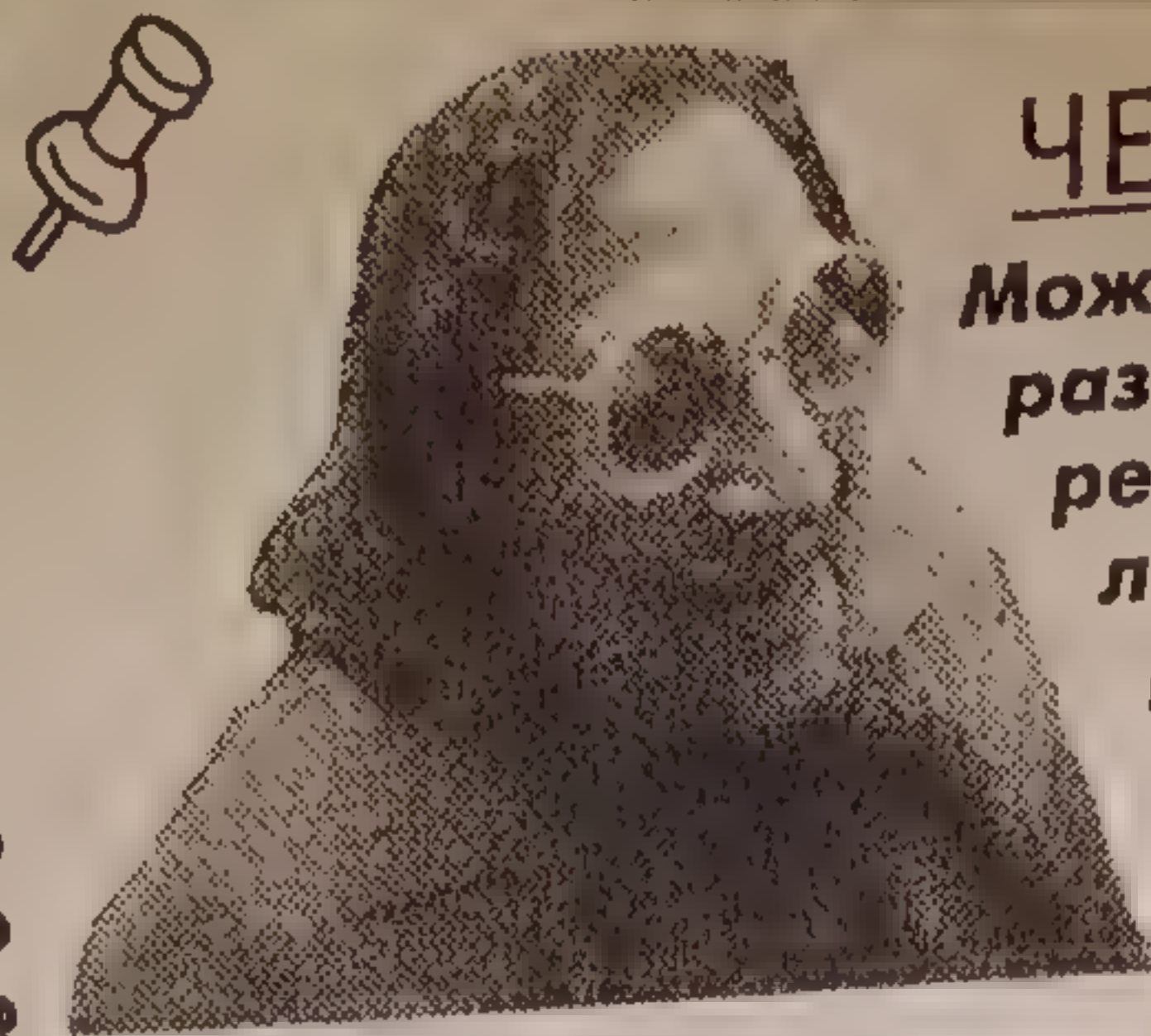
Тест-полоски, или стрип-тесты нужно применять только утром, когда содержание в моче гормонов наиболее высокое.

Кроме стрип-тестов, есть тест-системы, они более совершенны - это кассетные тесты (тест-кард и биокард). Врачи считают, что их достоверность близка к 100-процентной. Главное - внимательно изучить инструкцию и строго ей следовать.

ИНВОЛЮЦИЯ

У моей свекрови появилось уплотнение в правой груди. Ей 64 года. После проведения УЗИ ей выдали заключение: инволюция, липома. Объясните, пожалуйста, человеческим языком, что это значит, и какие могут быть последствия?

Инволюция - возрастное изменение. Инволюция в молочных железах обозначает уменьшение количества железистой ткани (той, в которой образуется молоко) и увеличения количества жировой. Инволюция - норма и ее соответственно бояться не имеет смысла. Липома - доброкачественная опухоль, которая крайне редко озлокачивается.



ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ЯЗВУ?

Может, я не права, но вы ни разу не печатали народный рецепт лечения язвы желудка. Про всяких бактерий - пожалуйста, а чем себе помочь - ни разу. Неужели нет ни одного народного рецепта? Желательно попроще.

Ну, почему же, есть, и не один, и мы не раз их печатали, просто вы пропустили. Если вам хочется попроще, то есть без многих компонентов, пожалуйста, напечатаем и такие.

- На полстакана теплого молока 40 капель облепихового масла. Если нет домашнего, купите в аптеке. Пить три раза в день перед едой.

- Или купите корень алтея. Столовую ложку его 2 минуты кипятите в стакане воды. 30 минут надо настаивать, а затем пить по 2 столовые ложки перед едой 3 раза в день.

РУМАЛОН

Помогает ли от ревматизма в ногах румалон?

При воспалительных заболеваниях суставов (ревматоидный артрит) применять румалон не следует. Имеются данные о возможных обострениях и утяжелении заболевания.

ВЫДЕЛЕНИЯ

Мне 19 лет, полгода назад болела гарднереллезом, часто возникает молочница, а также длительное время отсутствует менструация. У моей бабушки, прабабушки также происходили задержки менструации - может ли это передаваться по наследству?

У вас имеется патологический процесс во влагалище, происхождение которого можно выявить только при проведении осмотра и бактериоскопического исследования. Просто по характеру выделений определенно судить о характере и возбудителе заболевания нельзя. Так что нужно идти к гинекологу, тем более, что у вас имеются нарушения менструального цикла. Задержки по полгода - это ненормально и не исключено, что выделения из влагалища связаны с этим. О роли наследственности можно будет судить только после того как будет установлена причина нарушений.



ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Прошу сообщить, какие лекарственные травы могут улучшить обмен веществ в организме. Моя мать лежала в больнице, приняла много лекарств после операции. Наблюдается слабость. Хотел бы помочь ей народной медициной.

Помочь можно. Берете по 2 чайные ложки сухих корней лопуха и эхинацеи. Кипятите в 1,5 литра воды 10 мин. на малом огне под крышкой. Добавляете 2 чайные ложки сухой крапивы и еще 10 мин. кипятите. Снимаете с огня, добавляете по 2 чайные ложки цветков лугового клевера, бузины и мяты. Настоят, процедить. Пить: 1-ю неделю - 3 раза в день по полстакана перед едой; 2-ю неделю - по полстакана дважды в день; 3-ю - 1 раз полстакана в день.

ЕСТЬ РАЗНИЦА

Объясните, пожалуйста, разницу между «фиброаденомой» и «фиброаденоматозом». Год назад был поставлен диагноз: «диффузионный фиброаденоматоз». Никакого лечения не назначалось, операцию не рекомендовали. Нужно ли соблюдать какие-нибудь ограничения (загар, питание и т.д.) или можно просто про все это забыть?

Фиброаденома - это доброкачественная опухоль молочной железы. Она имеет четкие границы, не разрушает тканей, не дает новых очагов роста. Фиброаденоматоз предполагает наличие доброкачественных изменений во всей молочной железе - появление увеличенного количества железистой и соединительной ткани. Фиброаденому можно удалить, а вот фиброаденоматоз - удалить можно только вместе с молочной железой. Лечение фиброаденоматоза - лекарственное. Загаром лучше не злоупотреблять (загорать можно, но грудь оставлять закрытой от ультрафиолета). Питаться надо обычно - больше овощей и фруктов, мяса и молочных продуктов в меру, меньше - хлебобулочных изделий, сладкого.



СМЕХО-ТЕРАПИЯ

Алло! Алло! «Скорая»? Поскорее приезжайте! У моей жены и детей белая горячка!
- И у детей? Вы не ошибаетесь?
- Да нет же, доктор! Тут полная комната крокодилов и драконов, а они их не видят!

ВИТАМИН Д

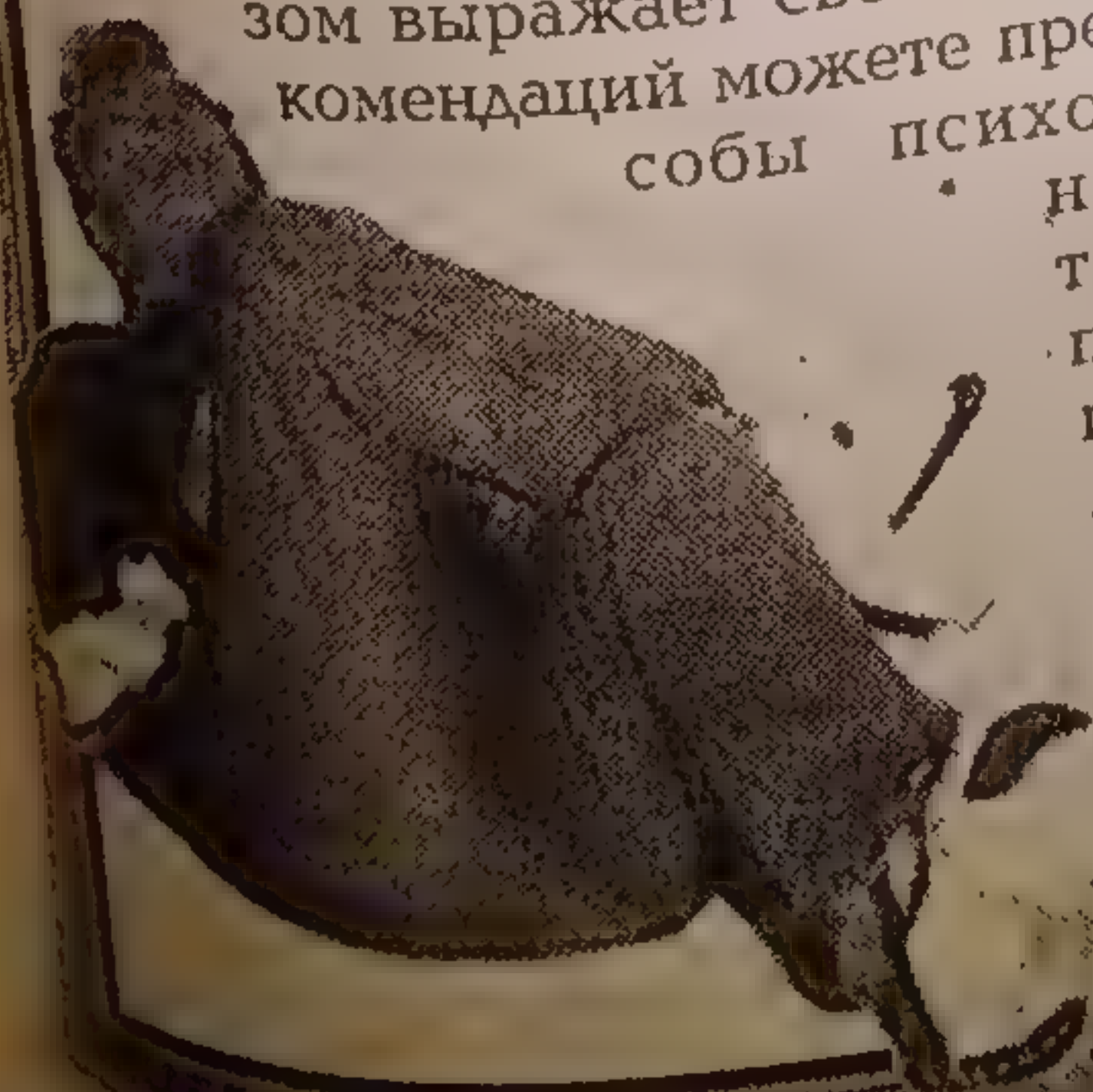
Моей дочери 7 месяцев. Получает помимо грудного молока каши и овощи. Есть ли необходимость дополнительно давать ей поливитамины и витамин D?

В том случае, если прием препаратов витамина D не предписан наблюдающим ребенка педиатром, то с профилактической целью в этом возрасте делать это не стоит.

ЭТО НЕ ЭПИЛЕПСИЯ?

С моим другом происходит что-то странное. Когда он начинает нервничать, то ему трудно дышать. Стеклоенеют глаза. Подрагивают руки и ноги. Отчего так? Ему 18. Это случайно не эпилепсия?

Нет, это не эпилепсия. Скорее всего, он таким образом выражает свое переживание. В качестве рекомендаций можете предложить ему изучить способы психологической защиты и нападения. Ну и вы лично тоже можете помочь ему - повышайте его самооценку посредством похвалы (заслуженной), делайте ему комплименты, стимулируйте его творчество. Все это будет способствовать более философскому отношению к тем дразгам, в которые он попадает.

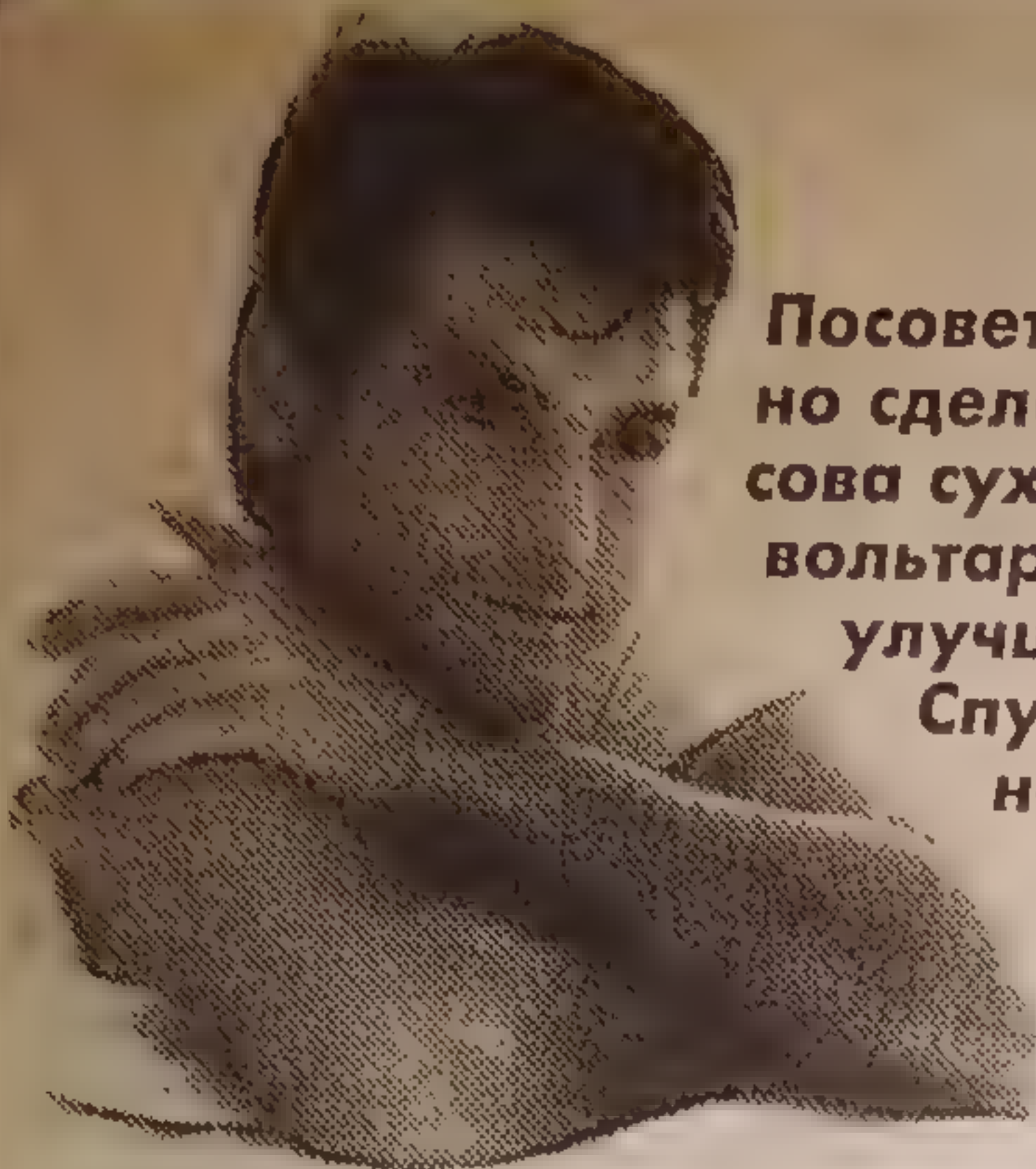


ИСКРИВИЛСЯ, ПОНИМАЕШЬ...

У меня сильно искривлен член. Возможно ли его выпрямить, желательно без операции?

По-видимому, речь идет о болезни Пейрони, когда в толще кавернозных тел полового члена возникают уплотнения. Их асимметричность вызывает искривление члена во время эрекции. Лечение: инъекции гидрокортизона в толщу уплотнений, инъекции лидазы, ультразвук. Делают и операции, но некачественно выполненная операция может ослабить эрекцию.

В
т улуч-
в боль-
блюда-
иной.
корней
н. на ма-
ки сухой
обавляете
няты. На-
дой: 2-ю



РАСТЯНУЛ СУХОЖИЛИЕ

Посоветуйте, пожалуйста, что можно сделать при растяжении ахиллевого сухожилия? Пробовал мазать вольтареном, троксевазином, но улучшения идут очень медленно.

Спустя две недели по-прежнему не могу наступать на носок и к концу дня нога сильно опухает. Слышал, что при растяжениях эффективно лечение холодом - лед, холодные компрессы. Правда ли это?

Лечение холодом действительно эффективно, но только в первый день после травмы. На 2-3-й день применяют уже тепловые процедуры, ванны, массаж. Ногу следует бинтовать, чтобы ограничить подвижность в суставе. Попробуйте на ночь парафиновые аппликации: разогретым на водяной бане парафином (его можно натопить из обычных свечей или купить в аптеке) обработать сустав - нанести несколько слоев кисточкой так, чтобы получить слой толщиной 1 см. Покройте обработанный участок вощеной бумагой и тепло укутать шерстяной тканью. При лечении сухожилия потребуется 10 процедур.

ПЕРЕВЯЖИ ПАЛЕЦ

Когда у меня болит голова, я пью анальгин, цитрамон, пенталгин, что есть под рукой. Голова проходит на час и вновь начинает болеть. Я понимаю, что таблетки только снимают на время боль, а на причину не действуют. Но в чем причина - как узнать?

Чаще всего голова болит при спазмах сосудов головного мозга - мозг плохо снабжается кислородом. В этом случае, считает профессор В.А. Шевченко, изучивший множество восточных методик, эффективен китайский способ. Китайцы считают, что первая фаланга большого пальца правой руки является проекцией головного мозга. Если намотать нитку на палец так, чтобы кровь перестала поступать к первой фаланге и подождать, пока палец не побелеет, а потом нитку развязать, кровь пробьет спазм и откроется дорога артериальной крови также и к мозгу.

БОНЕФОС

Расскажите, пожалуйста, о лекарстве бонифос?

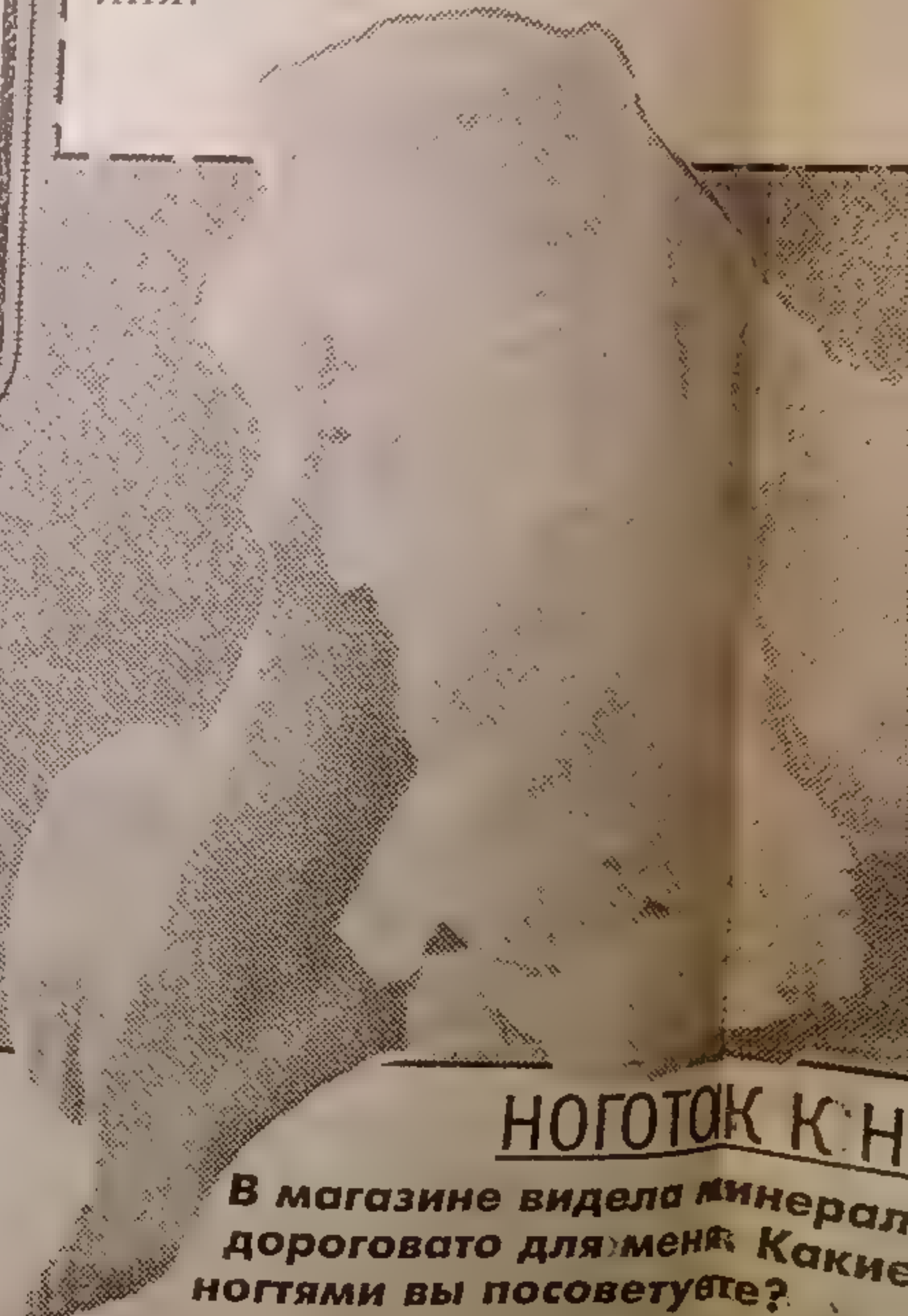
Бонифос препятствует вымыванию кальция из костей. Переносится препарат хорошо, действует достаточно быстро, но самое главное - препарат эффективен.

Головная боль часто проходит без всяких таблеток. Попробуйте, только не переборщите со временем, на которое «выключили» палец.

СУДОРОГИ ОТ

У меня ослабли почки и появилась она назначила мочегонные. От этого стало сводить ноги в икрах судорож. Потом мне в поликлинике сказали, что надо пить мочегонные. Я хотела их не пить, так как мне теперь делать и может ли ноги от мочегонных?

Да, таков один из наиболее частых эффектов. Правда, возникающих в основном и в больших дозах при длительном и в больших дозах употреблении диуретиков. В этом случае в крови снижается содержание калия, что приводит к мышечным судорогам. Избежать неприятности помогут продукты, богатые калием: курага, бананы, орехи, изюм, картофель... Кроме того, при приеме мочегонных, надо ограничивать потребление соли, что тоже предотвращает появление судорог.



НОГОТАК К Н

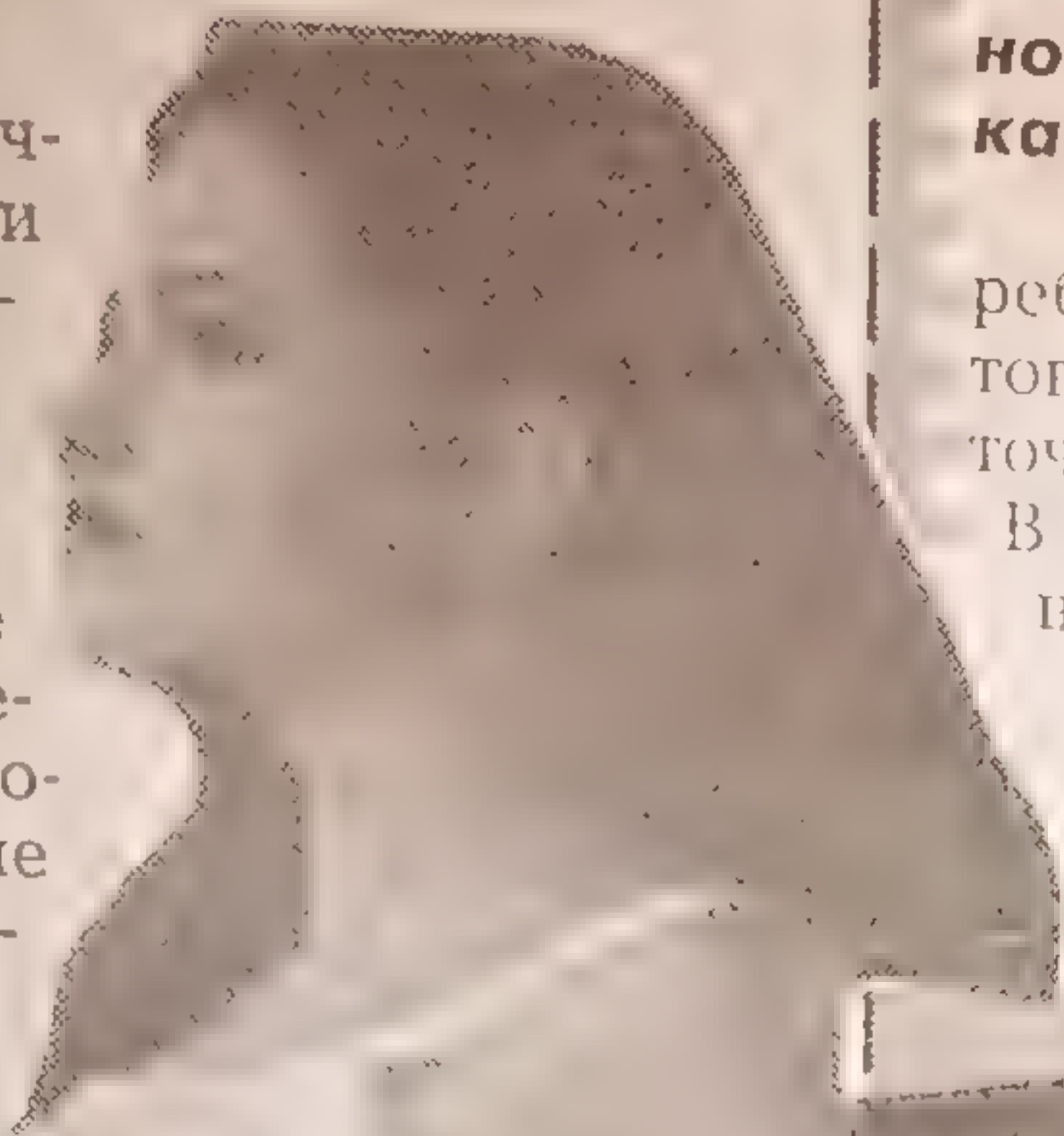
В магазине видела минераловодорогато для меня. Какие ногтями вы посоветуете?

Самое простое средство для укреплении ногтей: 1 столовую ложку соли растворите в стакане воды и втирайте в кончики пальцев 15-20 минут. Хорошо чередовать с морской. Еще рецепт для легко ломящихся ногтей: смешайте с яблочным уксусом в равных частях лимонный сок. Хорошо укрепляют ногти витаминные препараты. Если сумеете достать настоящий пчелиный воск, сделайте ванночку: окуните пальцы и в восковых ванночках. Еще рецепт ночной мази: смешайте яичный желток, несколько граммов растопленного сливочного масла, втирайте в ногти и наденьте хлопчатобумажные носочки.

МОЧЕГОННЫХ

и появились отеки. Я ходила к врачу, он мне сказал, что это от мочегонных. Отеки-то спали, но по ночам вставала с судорогой. Уже полгода я мучаюсь. Клиники сказали, что это от мочегонных, так опять стала отекать. Что же может ли сводить

ангидроз, частых побочных, возникает он при больших дозах употребления. В крови падает калий, что и приводит к судорогам. Избежать подобной ситуации можно, употребляя продукты, богатые калием: орехи, изюм, печенье и т.д. Кроме того, принимая мочегонные, необходимо ограничивать потребление соли, что предотвращает потерю ка-



ПОГОТАК КЮНОГОТКУ

идела минеральное масло для ногтей, но оно для меня. Какие народные способы ухода за ногтями вы можете посоветовать?

Для укрепления ногтей - солевые ванночки. В стакане теплой воды и подержите в нем ногти. Хорошо чередовать обычную столовую соль с морской. Для ломящихся ногтей: теплое растительное масло в теплых количествах. Для ногтей с витамином А, 5 капель йодной настойки, 5 капель сока клюквы, красной и черной смородины. На ночь ногти полезно смазывать глицерином. Для ногтей с пчелиным воском, разогрейте его на водяной бане. На перепонках спите до утра - отличная укрепляющая ночная мази для ногтей: смешайте круто сваренный картофельный крахмал с персиковым маслом, добавьте бумажные перчатки.

МОЛОКО: ВСЕ ИНДИВИДУАЛЬНО

Мы с мужем слышали по радио передачу, в которой ведущий говорил о вреде молока для людей пожилого возраста. Мол, в организме пожилого человека нет ферментов, которые перерабатывают молоко, и его употребление очень вредит суставам, особенно позвоночнику. Получается, что в старости молоко категорически запрещено?

Утверждение о категорической недопустимости употребления молока в связи с якобы отсутствием ферментов и другими поводами, с медицинских позиций, достаточно спорно. Логика состоит в индивидуальном подходе. В частности, если употребление молочных продуктов не приводит к нарушению самочувствия и пищеварения (запоры, понос, боли в животе, метеоризм), то ни о каком запрете речи быть не может.

Иногда у пожилых людей возникает аллергия на молоко. В этом случае лучше отказаться от употребления молока. Если же аллергии нет, то молоко можно употреблять в умеренных количествах. Кроме того, молоко можно заменить растительными аналогами, например, соевым или миндальным. Важно помнить, что молоко - это продукт животного происхождения, поэтому его употребление может быть вредно для вегетарианцев.

АСПИРИН

У меня не все благополучно с сердцем и для разжижения крови врач прописал аспирин. Но я слышал, что аспирин вреден, от него бывает язва. Что же теперь делать?

Много хлопот доставляет пациентам аспирин. Известно, что он раздражает слизистую желудка: усиливает выделение соляной кислоты и одновременно подавляет образование защитной слизи. Поэтому лекарство рекомендуют запивать щелочной минеральной водой (Боржоми, Ессентуки № 4). Негативное действие кислоты можно нейтрализовать и слабым раствором пищевой соды.

Аспирин наносит удар по желудку дважды - в момент, когда вы проглотили таблетку, и примерно через полчаса, когда препарат

добивается до слизистой уже с током крови. В это время целесообразно поесть пищу, не раздражающую желудок, например геркулесовую кашу.



...ини,
...и. Голо-
...еть. Я
...на вре-
...в чем
...сосудов
...кислоро-
...А. Шев-
...методик.
...считают,
...ой руки
...и намо-
...стала по-
...ка палец
...овь про-
...и откρο-
...артери-
...ви также
...я боль
...одит без
...ток. По-
...олько не
...со вре-
...которое
...назвц.

МОЧА И ШПОРА

Как избавиться от пяточной шпоры? Говорят, положи в моче и она выйдет. А я вообще не понимаю, как это может выйти пяточная шпора? Может, ее удалить?

Шпоры - вечная тема в нашей почте наравне с мастопатией, весом, веснушками, синяками под глазами, молочницей, трещинами пяток и т.д. Хирургическое удаление шпоры часто не дает желаемого результата, т.к. через некоторое время шип вырастает вновь. Народная медицина утверждает, что были случаи полного излечения, когда больные «загибали шип» самостоятельно, используя гимнастику с применением порошка (поколачивание пятками), используя медицинскую желчь в виде компрессов на ночь после распаривания ног, или еще более доступным способом - прибинтовывая тертую карто-фелину на сутки к больному месту в течение недели. Да мы уже 100 раз подобные рецепты печатали. Попробуйте все, что узнаете, перечис-тав подшивку нашей газеты.



ПОЛИПЫ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

В 1995 году при ультразвуковом исследовании у меня были обнаружены полипы желчного пу-зыря. Врачом были предложены следующие вари-анты: диета, тюбаж, УЗИ-контроль, либо уда-ление путем хирургического вмешательства. При обследовании в другом диагностическом центре мною была получена информация, что, по последним медицинским данным, полипов на желчном пузыре не бывает и что это, скорее всего, сгустки слизи, прилипшие к стенкам. Ска-жите, пожалуйста, кто прав?

Действительно, только УЗИ-контроль через 6 ме-сяцев позволит прояснить ситуацию (образования ис-чезнут, будут расти либо останутся без изменения).

Диета и тюбаж способ-

ствуют бо-лее актив-н о м у опорожне-нию желч-ного пузы-ря. А в принципе полипы мо-гут вырасти везде, где и м е е т с я слизистая оболочка.



МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ И ОСТЕОХОНДРОЗ

Я давно страдаю позвоноч-ником - остеохондроз. Мне посоветовали лечиться у мануального терапевта. Сможет ли он мне помочь? Не хочется зря выбрасывать деньги.

От остеохондроза ману-альная терапия не вылечит. Но снять на время болевые ощущения может.

НАГРУЗКА ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

У меня была сделана секторальная резекция левой груди. Удалены две фиброаденомы. Можно ли мне через два месяца заниматься физическими нагрузка-ми?

Конечно, можно.

ВДРУГ ОНИ РАЗВЕДУТСЯ?

Мои родители очень сильно поссорились, и они могут развестись. Что мне делать? Мне 15 лет.

Дети в семьях, где родители часто ссорятся, каждый раз воспринимают их размолвку или даже последующий разрыв отношений как сигнал «меня, ребенка, перестали любить». Конечно, это не так. Как бы сильно они ни ссорились между собой, каждый из них любит вас той особой любовью, которую вы ощущали на себе с детства. Попробуйте из-за ссор взрослых не портить свои личные отношения ни с мамой, ни с папой. Вы уже вырастаете и вам волей-неволей придется постичь нелегкий опыт дифференцированного общения с каждым из родителей. Это происходит с детьми в любой семье, неважна степень ее благополучности. Если взрослые решили развестись, значит, психологически они не могут жить вместе. Вряд ли вам удастся восстановить их отношения, но для вас они останутся самыми любимыми людьми на свете.

ГЛИСТЫ

Глисты то появляются, то исчезают. Что делать? Декарис пил - не особо помогает.

При разных паразитозах и тактика лечения разная. В аптеках немало антигельминтных препаратов. Они недешевы, но эффективны. Рецидивы могут быть связаны с наличием глистов у домашних животных.

ДОБРО ДОЛЖНО БЫТЬ С КУЛАКАМИ

Моему сыну 13,5 лет. Он общительный, легко знакомится с людьми, имеет характер лидера. В школе с одноклассниками всегда были хорошие отношения. Однако в последнее время более сильные парни стали к нему придирааться,



завязывать с ним драку. Сын страдает от этого, не может дать сдачи, потому что не может ударить человека. Подскажите, пожалуйста, как ему помочь в данной ситуации?

Запишите его в секцию по восточным или западным единоборствам - что он предпочтет. Желательно, чтобы в этой группе не просто учили драться и «давать сдачи», а в том числе преподавали определенную философию, стратегию поведения в конфликтных ситуациях, когда удар - последний, но исчерпывающий аргумент. В жизни эти навыки ему никогда не помешают. Они вырабатывают чувство уверенности и для здоровья полезно.



ДИСГРАФИЯ

Моему сыну 9 лет. Он пишет безграмотно. Врач говорит - это дисграфия. Что такое дисграфия? Насколько серьезна эта патология? Можно вылечить ребенка дома?

Дисграфия - это частичное нарушение процесса письма, при котором наблюдаются стойкие и повторяющиеся ошибки, такие как искажения и замена букв, искажение звуко-слоговой структуры слова, нарушения слитности написания отдельных слов в предложении. Патология серьезна, но исправима, если ею немедленно заняться. Заниматься с ребенком дома можно после консультации с логопедом.



НЕВРИТ ТОРОПИТЬСЯ НЕ ВЕЛИТ

Я пролежал в больнице в течение месяца с диагнозом неврит лицевого нерва. Прошел курс лечения (лазеротерапия, иглотерапия, УВЧ), но полного выздоровления не наблюдается. В настоящее время принимаю прозерин и ноотропил. Вопрос: имеются ли какие-нибудь более эффективные препараты для скорейшего выздоровления?

Вы уж больно торопитесь. Восстановление после неврита лицевого нерва происходит достаточно долго - не один месяц. Придерживайтесь рекомендаций лечащего врача, ведь он все наблюдает в динамике, т.е. видит, как быстро идет выздоровление.

ГРЫЖА НА ЯИЧКЕ

У моего 3-летнего сына обнаружилась припухлость правого яичка. После визита к хирургу нам поставили диагноз грыжа. Порекомендовали прооперировать ребёнка. Можно ли что-либо сделать без оперативного вмешательства? Или нужна обязательно операция?

Мы уже отвечали на этот вопрос. Необходимость в срочной операции возникает при ущемлении грыжи. Запланированная операция, несомненно, нужна и без нее не обойтись. Но прооперироваться можно и через год. Это несложная операция, с ней справится любой квалифицированный хирург.

УДАЛЯТЬ ЛИ ЛИПОМУ?

У меня на плече появился жировик.

Я знаю, что это не опасно, но все же сходил к хирургу в поликлинику, мол, что делать. Он говорит: думай сама, вырезать или нет. Как вы думаете, вырезать или нет?

Мы тоже скажем: думай сама. Липома не причиняет вреда. Увеличиваясь, она может доставлять чисто косметические неудобства. Жить с ней или расстаться, пока она небольшая, ваше личное дело. Понаблюдайте за ее ростом, при явной склонности к увеличению, лучше обойтись маленьким швом на плече.

РЕТАБОЛИЛ

Моему сыну 14 лет, а его рост всего 145 см. Обращалась к эндокринологу, врач выписал ретаболил - по ампуле в месяц в течение 3 месяцев. Но как известно, анаболики могут негативно повлиять на состоятельность сына в будущем как мужчины, отца. Не знаю, что и делать. Довериться врачу? Так не создам ли сыну еще большей проблемы в будущем?

Надо довериться врачу. Доза ретаболила, прописанная вам, безопасна. Ретаболил действительно назначают в случаях малой биологической активности гормона роста. С целью стимуляции роста применяют прерывистые курсы терапии анаболическими стероидами. Норма ретаболила 1 мг на килограмм веса в месяц. Результат - увеличение мышечной массы и ускорение роста.

Что касается ваших беспокойств по поводу нарушения сперматогенеза, то оно возможно лишь при применении очень высоких доз препарата. Такое превышение часто допускают неграмотные культуристы. Стремясь к наращиванию мышечной массы, они превышают норму в 15-30 раз! Тут возможны разные нарушения, а не только в репродуктивной системе. Поэтому производители честно предупреждают: в высоких дозах чревато.

Вам же следует просто выполнять предписания врача.

ЧИСТКА КРОВИ



Я уже почистила печень, лимфу, кишечник и почки. Теперь хочу почистить кровь, но не могу найти рецепт. Подскажите, пожалуйста, доступный метод.

Один из простых методов домашней чистки крови как раз хорош осенью - тем, что все компоненты свежие и легкодоступные.

Итак: берете 2 стакана меда, 1 стакан укропного семени (пропустите его через кофемолку, а за отсутствием таковой - хорошенько растолките) и 2 столовые ложки корня валерианы. Корень можете сами накопать, подсушить и размолоть (раздробить) или купить его в аптеке.

Заливаете все это 2 литрами крутого кипятка и настаиваете сутки в термосе (или оставляете на ночь в теплой печи, или заворачиваете банку в ватное одеяло). Потом процеживаете и держите в холодильнике. Принимать по 1 ст.ложке за 30 мин. до еды.

Пьете, пока не кончится. Это курс. Хотите, можете повторить его, сделав двухнедельный перерыв.

МОЕ НЕСЧАСТНОЕ КОЛЕНО

Что мне делать при деформирующем артрозе левого колена?

Применять обезболивающие мази, парафиновые аппликации, помогает физиотерапевтическое лечение. Из лекарственных средств - бутадйон, реопирин, анальгетики. Народная медицина советует при артритах и артрозах любой природы делать компрессы из тертой редьки или корней хрена, растирать пораженный сустав камфорным маслом. Свежая трава одуванчиков также используется для компрессов. В сезон - помогает мазь из мухоморов.

ЗАПОРЫ

Долгое время мучилась запорами, пила «сенну». Помогите советом, как наладить перистальтику?

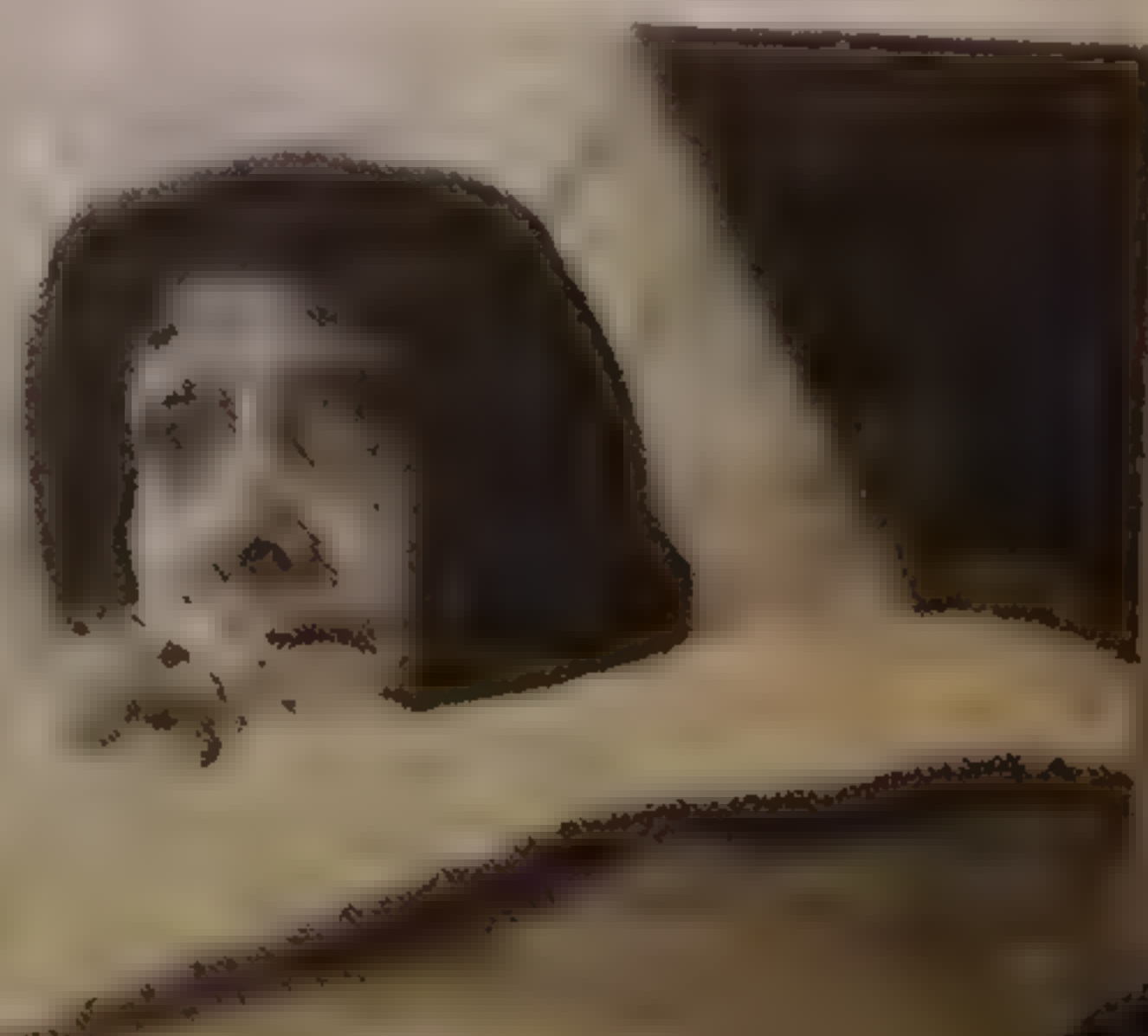
Чтобы наладить работу кишечника, на ночь выпивайте стакан кефира, ацидофилина или простокваши, размешав в нем чайную ложку растительного масла, а утром - полстакана кипяченой воды. Чтобы предотвратить запор, в день надо съедать не менее 0,5 кг овощей. Помогают и пшеничные отруби: 2 ст. ложки отрубей залейте кипятком на 30 мин., слейте воду и съешьте. Можно делать это дважды в день. Ежедневно в рационе должна быть вареная свекла.

ПРОЛЕЖНИ



Моя бабушка (90 лет) сломала ногу. Врач, которого мы вызывали на дом, сказал, что ей надо часто менять положение. Но все равно появились пролежни в области крестца. Посоветуйте, пожалуйста, как от них избавиться? Можно ли использовать гепариновую мазь? Не могли бы вы порекомендовать что-нибудь из лекарственных препаратов, помогающих вылечить пролежни.

Для ускорения заживления пролежней необходимо ограничить сдавливание пораженных тканей: использовать подкладные круги, чтобы пролежень находился в центре круга и не касался постели. Необходимо следить за чистотой кожи и делать легкий массаж окружающих тканей. Вместо гепариновой мази лучше использовать троксевазиновую. Сами пролежни надо обрабатывать марганцовкой, очень хорошо помогает мазь Левомиколь. Желательно, чтобы развитие процесса было под контролем у хирурга, чтобы во время оценить развитие осложнений.



РЕЗУС-КОНФЛИКТ

Если у жены вторая группа крови, резус отрицательный, а у мужа та же группа, но резус положительный, то в случае беременности как это отразится на ребенке?

85% людей имеют в организме резус-фактор (и являются резус-положительными). 15% - не имеют резус-фактора (и являются резус-отрицательными).

Если соединяется пара, в которой женщина резус-отрицательна, а мужчина резус-положителен, возникает опасность резус-конфликта у плода. Но возникнет он лишь в том случае, если ребенок унаследует резус отца. Тогда кровь младенца, находящегося в утробе, окажется несовместимой с кровью матери.

Резус-конфликт можно и нужно предупредить. Риск его возникновения определяет как 50% на 50%. О том, что конфликт есть (или его нет), вам скажет врач по анализу крови, который беременная женщина сдает из вены. До 32-й недели беременности такой анализ сдают раз в месяц, с 32 до 35-й - дважды в месяц, а далее до родов - еженедельно.

Во время первой беременности резус-конфликт развивается редко, поскольку иммунная система матери впервые встречается с чужеродными ей эритроцитами и губительных для плода антител в крови матери вырабатывается еще мало. При последующих беременностях риск возрастает, и вот тут врачи пускают в ход арсенал средств, предупреждающих конфликт. Нет смысла их здесь описывать: это и переливание крови, и вакцинация, и другие методики.

СТАРЧЕСКАЯ КЕРАТОМА

Что такое сенильные кератомы туловища?

Сенильная или старческая кератома - это доброкачественное новообразование, встречающееся преимущественно у лиц пожилого или старческого возраста на открытых участках кожного покрова (лицо, шея, верхние конечности). Они имеют вид отграниченных очагов поражения, покрытых плотными, серовато-грязного цвета корками. После насильственного отторжения чешуек, они неизменно появляются вновь, становятся плотными. Опухоль самопроизвольно не исчезает. Лишь при длительном травмировании или перациональном лечении может озлокачествляться. Лечение заключается в удалении образований после консультации дерматоонколога методом криодеструкции (жидким азотом), с помощью высокочастот-

ного лазера.

Для предупреждения озлокачествления не рекомендуется травматизация очагов поражения, избыточная инсоляция, самостоятельное применение прижигающих средств.



ПОСЛЕРОДОВОЙ ПСИХОЗ

После родов у жены появились нарушения психики: не обращает внимания на любые даваемые ей советы (принимает за обиду), кричит на ребенка, если ей что-нибудь не понравится. Посоветуйте, как быть?

Необходимо обследование, чтобы выяснить, что это: обычная усталость, неврастения или послеродовой психоз. В любом случае уделяйте жене побольше ласкового внимания, помогайте по дому и с малышом, будьте терпеливы - она в этих проявлениях не виновата.

КИСТА БЕЙКЕРА

У моего 8-летнего сына под коленкой киста Бейкера. Пройдет ли она с возрастом сама? Врач говорит: обязательно хирургическое вмешательство. Неужели он прав?

Он прав: требуется операция.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

ПЛОХОЙ АППЕТИТ

Мой 3-летний сын в последние месяцы категорически отказывается от еды. Приходится кормить его со слезами. На почве таких нервных стрессов у нас возникла еще одна проблема - он сильно сжимает глаза при каждом моргании. Невропатолог назначала лечение (глицин, мазепам, электрофорез), не очень-то помогло. Я вся измучилась. Что делать?

Продолжать обследование. Важно выяснить, что явилось первопричиной: сбой в нервной системе стали причиной плохого аппетита или, наоборот, появилось неблагополучие в желудочно-кишечном тракте - и как следствие - плохой аппетит и слезы при попытках накормить.

И то и другое возможно. Если в начале лежит неврология, то неудивителен плохой аппетит, ведь у взрослых в состоянии депрессии или взвинченности тоже кусок в горло не лезет. Уйдут с помощью врача эти блемы, вернется и аппетит. Тут главное помнить: ни один ребенок по своей воле не умер от голода. Ваши настойчивые попытки (или насильственные, с криком, угрозами, уговорами и т.п.) только ухудшают положение. Многие мамы знают: не ест день-два, а на третий голод возьмет свое. Так что насильно пихать не нужно. Но надо учесть, что проблемы с аппетитом бывают лишь у больных детей.

Возможно, появились у ребенка проблемы с пищеварением. Тут без консультации у гастроэнтеролога не обойтись. Вполне возможно, нарушились или обменные процессы, или проявились себя заболевания желудочно-кишечного тракта. Если снижена активность пищеварительных соков, ухудшено переваривание и всасывание, если неблагополучна микрофлора (дисбактериоз), то понятно, что порция пищи остается непереваренной очень долго. Вот ребенок и отказывается от следующего кормления - он не хочет есть. Вам необходимо также выяснить, есть ли у сына дефицит массы тела.

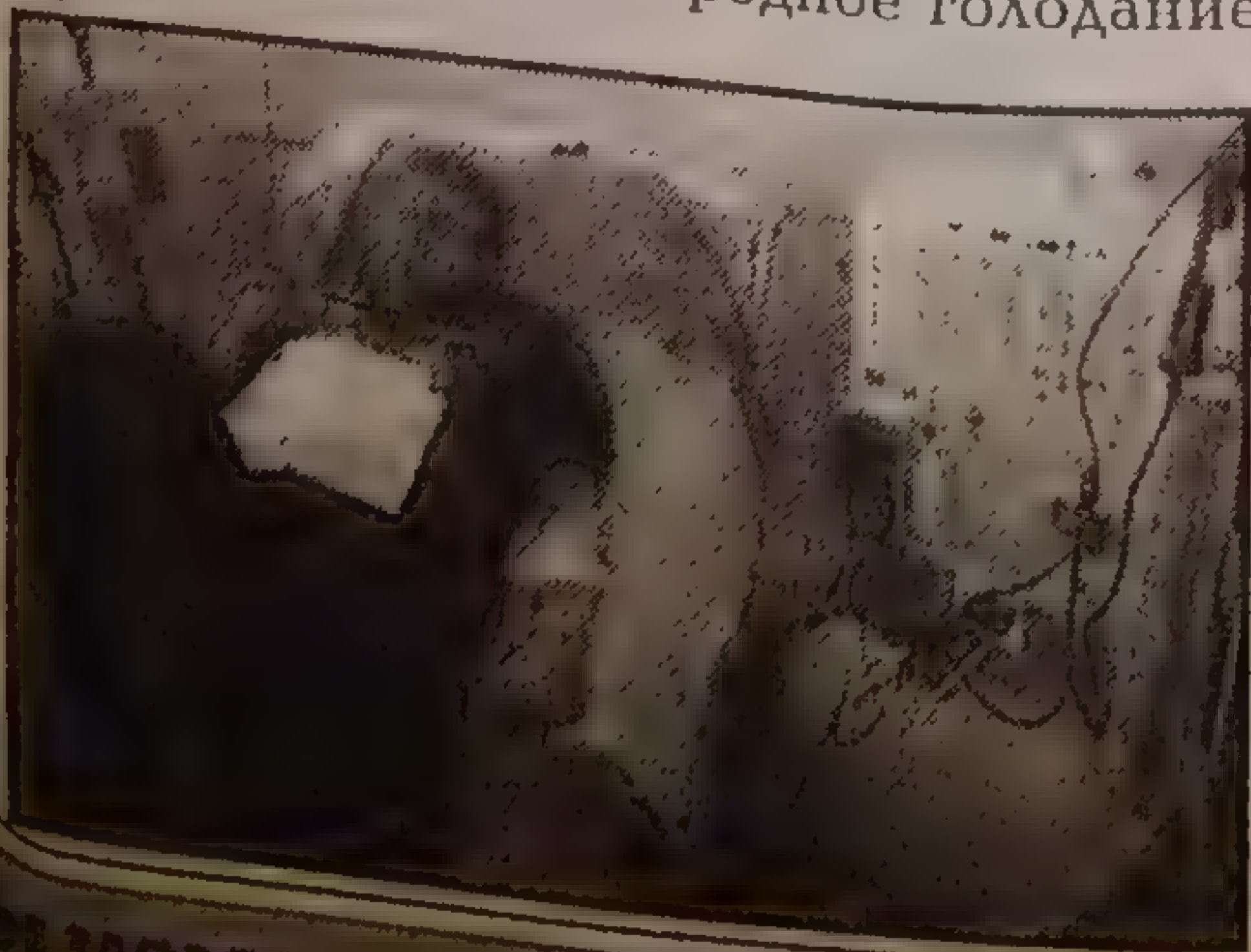
Рекомендации в таком случае даст гастроэнтеролог. Их много, в подробностях в такой маленькой газетке опубликовать их не получится. Кстати, в конце прошлого года мы много и подробно писали о плохом детском аппетите в большой нашей газете «Твое здоровье».



ДВА ВИДА ИНСУЛЬТА

Напишите, пожалуйста, чем ишемический инсульт отличается от геморрагического? Последствия которого хуже?

Ни в том, ни в другом ничего хорошего нет. Последствия различаются по степени поражения и зависят от места локализации мозговой катастрофы, а не от вида инсульта. Ишемический инсульт - это инфаркт мозга. То есть вследствие атеросклероза (сужение сосудов) наступает недостаточность кровоснабжения, наступает кислородное голодание участка мозга. Геморрагический инсульт - это разрыв сосуда и попадание крови в ткань мозга. Главное - не какой инсульт, а что надо срочно делать окружающим до приезда «скорой». Симптомы инсульта: шум и тяжесть в голове, расстройство речи, зрения, слабость, паралич конечностей. Действия родных: положить человека на спину, расстегнуть все, что мешает свободному дыханию, повернуть голову набок. К голове - холодный компресс, к ногам - грелку. И ждать врача.



КОНОПЛЯ - НАРКОТИК

Как действует курение конопли на организм?

Конопля - дикорастущее растение, трава, содержащая тетрагидроканнабинол. Это вещество, попадая в организм при курении травы или приема внутрь в виде отвара, вызывает галлюцинации, нарушение ясности сознания. Каннабинол - сильный наркотик, вызывающий зависимость. Регулярное его употребление вызывает снижение интеллекта, памяти. Большинство наркоманов, начиная с конопли, очень быстро переходят на внутривенное употребление героина. Коноплю рекламирует наркобизнес как легкий наркотик. Но как не бывает легкой смерти, так и не бывает легких наркотиков.

В ПАПУ ИЛИ МАМУ?

У наших родителей II группа крови. У меня I группа крови, резус положительный. У сестры II группа крови и резус отрицательный. Почему мы такие разные?

Наследование групп крови происходит следующим образом:

$$I + I = I;$$

$$I + II = I \text{ или } II;$$

$$I + III = I \text{ или } III;$$

$$I + IV = II \text{ или } III;$$

$$II + II = I \text{ или } II;$$

$$II + III = I \text{ или } II \text{ или } III \text{ или } IV;$$

$$II + IV = II \text{ или } III \text{ или } IV;$$

$$III + III = I \text{ или } III;$$

$$III + IV = II \text{ или } III \text{ или } IV;$$

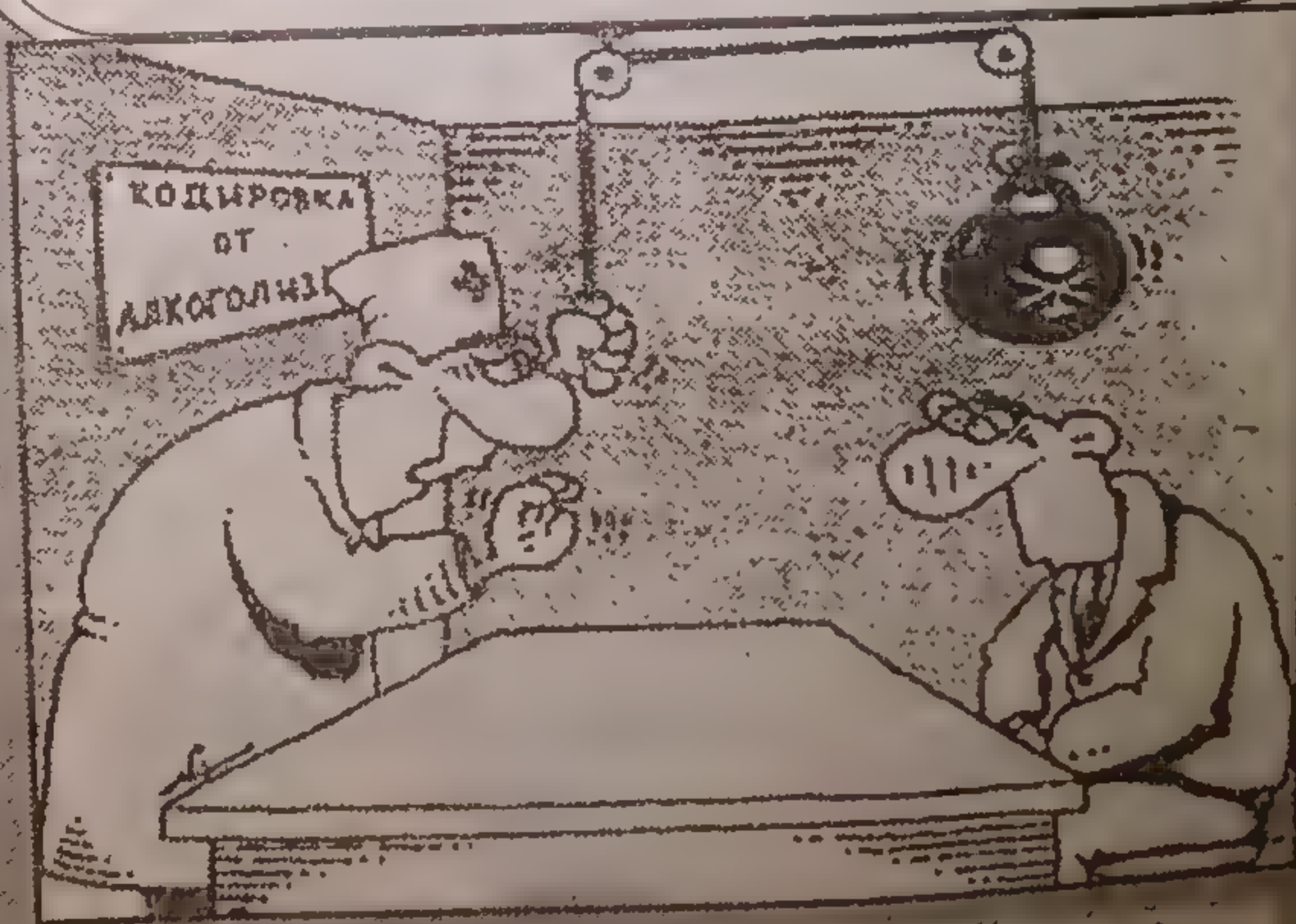
$$IV + IV = II \text{ или } III \text{ или } IV.$$

Видите, какой разброс, поэтому не мучьте себя подобными вопросами. Резус-фактор тоже может быть разным, если он разный у родителей.

КАПИЛЛЯРНАЯ ПАУТИНКА

У меня недавно появились ужасные капиллярные паутинки на всей поверхности бедер! Скажите, пожалуйста, может быть это следствие нагрузки (я все время на ногах)?

Нагрузка не влияет на появление сосудистых звездочек. Скорее всего это внешние проявления гормональных проблем в женской сфере (прием гормональных контрацептивов, следствие аборта, киста яичника и т.д.).



Специализированный проект «Рука помощи» осуществляется при поддержке института «Открытое общество» (фонд Сороса), Россия

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»
№20 (46), сентябрь 2001 г.

Главный редактор В. В. ШАБАНОВА
тел. 32-78-16

Учредитель - "ЗАО" Издательство "Газетный мир"
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192А
Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки: тел. 34 91-15, 34-82-57
E-mail: zdorovye@icpnp.ru

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций
Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001 г.

Набор и верстка ЗАО "Издательство "Газетный мир"
Подписано в печать 19.09.2001 в 17 часов
(по графику в 17 часов). Тираж 50791. Заказ 3745
Подписной индекс 83074 В розницу цена договорная
Отпечатано в ОАО "Нижегородский печатник",
Нижний Новгород, ул. Горьковская, 7

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

№22, ОКТЯБРЬ 2001



ВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Болят спина от этого «Шморля»

Как бороться с болями в спине при многочисленных грыжах Шморля?

Причиной боли при грыжах Шморля является ущемление нерва. Почувствовав первый приступ боли, необходимо немедленно отдохнуть. Не дожидаясь окончательного исчезновения боли, начинайте двигаться - настолько, насколько позволит вам боль. Чтобы мышцы спины не теряли силу, используйте лечебную гимнастику (если целостность дисков не нарушена). Есть различные методы вытяжения (под водой, на специальных наклонных столах). Широко применяется тепло. Помогает мазь типа «Звездочка», жжение от которой блокирует болевые сигналы. Результативны болеутоляющие препараты, например, «Солпадеин».

Эти меры не возвращают диску прежнюю форму, но облегчают состояние, также как применение корсета, акупунктура, массаж, диета, применение анальгетиков.

Если операция станет неизбежной, то желательно использовать метод артроскопической хирургии, как менее травматичный. Есть мнение, что пациенты, перенесшие оперативное вмешательство, чувствуют себя намного лучше (при удачном исходе операции) следующие 2-5 лет, а через более отдаленный срок нет никакой разницы между ними и теми, кто применял консервативное лечение.



Пассивное курение



Меня беспокоит проблема вредности курения, точнее даже не курения как такового, а пассивного курения. Например, в нашем городе курят все и везде: курят на остановках, курят водители такси и маршруток, даже артисты в театрах на сцене тоже могут закурить! Я сама не курю и не хочу травиться из-за этих людей, поэтому постоянно делаю им замечания. И постоянно слышу в ответ, что на самом деле пассивное курение не так страшно, мол, вокруг нас полно всего повреднее: выхлопы машин, выбросы предприятий, некачественная питьевая вода и т.д. Может, они правы, и я зря беспокоюсь о своем здоровье? Что вы об этом думаете?

Вы не зря беспокоитесь. Пассивное курение, конечно, не в такой степени как активное, но все же повышает риск развития рака легких, хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Что касается водителей, то вы имеете право попросить их не курить в салоне. Выхлопы машин и выбросы предприятий тоже наносят вред, просто тут вы, скорее всего, ничего сделать не можете. Однако если воздействие одного из вредных факторов можно исключить, почему бы этого не сделать?

Рецидивы герпеса

У меня рецидивы генитального герпеса раз в месяц. Как от этого можно избавиться раз и навсегда. Надоело ходить к врачу - он не помогает.

Навсегда никак не избавитесь. В зависимости от состояния иммунитета будут периодические обострения, если не станете консультироваться с врачом. Лечение должно быть наружным и внутренним.

Поцелуй и брекеты

Скажите, пожалуйста, можно ли целоваться с брекетами и насколько чувствует это партнер?

Об этом спросите у своего партнера. По крайней мере, поцелуй не повредит ваши брекеты и не нарушит процесс исправления прикуса.

Когда спираль бесполезна

У меня стоит спираль с медью уже 9 лет. Ничего не беспокоит. Гинекологу вру, что стоит всего 2 года, так как боюсь менять: помню, с какой болью выдирали у меня первую спираль. Чем грозит такая длительность пребывания во мне спирали?

Беременностью. Дело в том, что после окончания срока действия (для новых спиралей - 5 лет, для старых - 3 года), прекращается контрацептивный эффект из-за того, что рассасывается медное (серебряное) покрытие.

А вращение спирали не зависит от срока нахождения в матке. Спираль прастает, если при введении повредили стенку матки. В ранку она и вращается. Конечно, удаление ее не может остаться безболезненным. Но если во второй раз введение прошло более удачно, то и вращение не будет.



Иммунограмма

Скажите, пожалуйста, что такое иммунограмма? Как делается, что показывает, можно ли по ней определить ВИЧ? Врач назначил иммунограмму. Считает ли он, что у меня ВИЧ-инфекция?

Иммунограмма - это исследование количественных и качественных показателей иммунитета. Для этого берут кровь из вены. По иммунограмме можно определить дисбаланс в работе иммунной системы, наличие врожденных иммунодефицитов. Опытный иммунолог-терапевт может предположить наличие того или иного заболевания, определить эффективность проведенного лечения, предсказать обострение хронического заболевания до его наступления. Что касается ВИЧ, то по иммунограмме можно лишь предположить наличие этого заболевания, а точный диагноз ВИЧ ставится только по наличию специфических антител к этому вирусу. Обследование на ВИЧ может быть частью иммунологического обследования.

В суд на клинику?

В конце прошлого года я перенесла онкологическую операцию по удалению правой молочной железы. Врачи сказали, что причиной возникновения рака была операция по увеличению молочных желез, сделанная в 1998 году. Так ли это? Могу ли я потребовать возмещения ущерба от клиники, сделавшей мне операцию по увеличению молочных желез?

В настоящее время доказательств связи между возникновением рака молочной железы и эндопротезированием нет. Но эндопротезы могут усложнять диагностику рака, и если вас об этом не предупредили, то вы можете подать на клинику в суд.

Ходи некрашенная

Можно ли в период кормления грудью производить окраску волос?

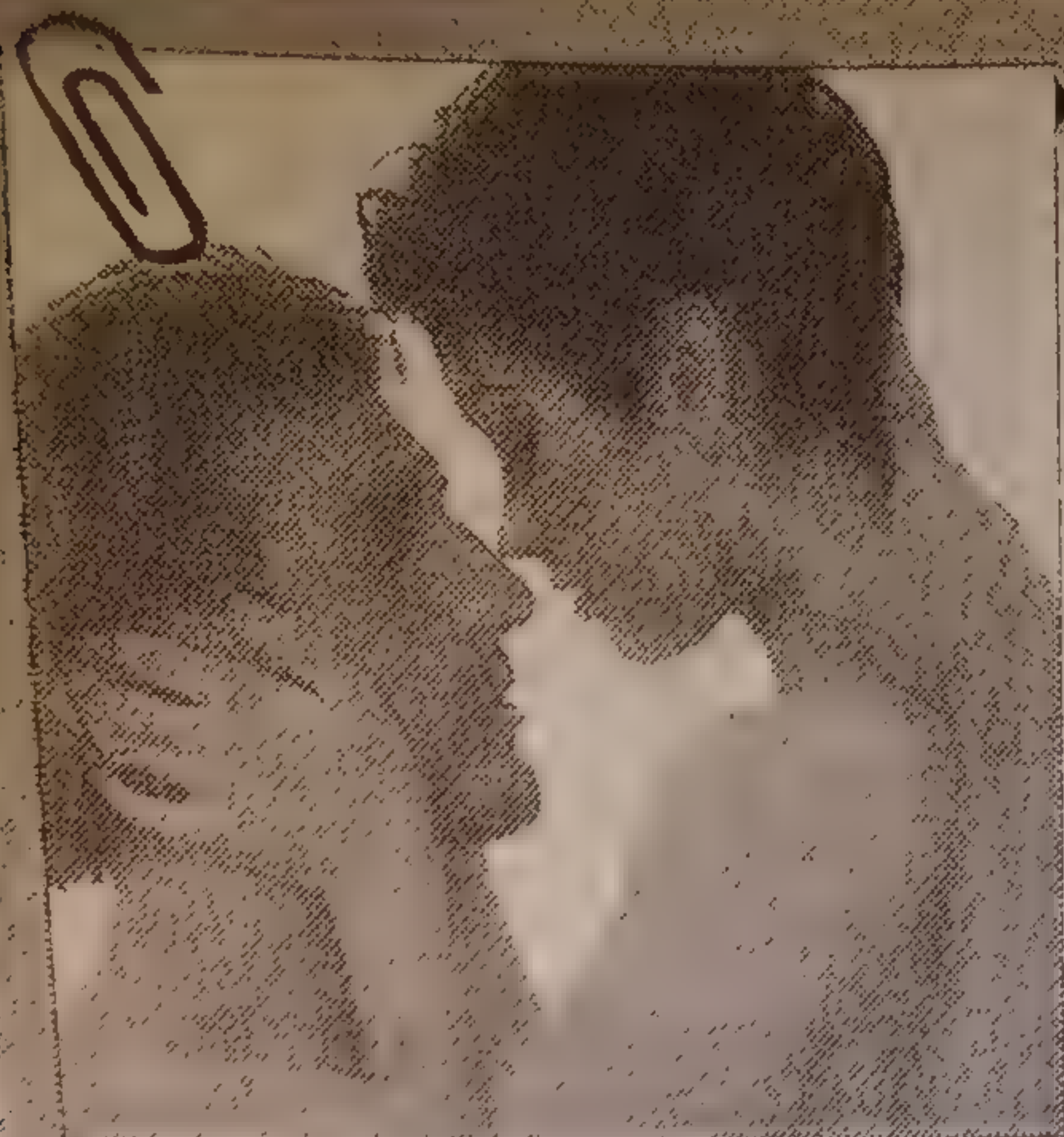
Врачи против. Одни настоятельно не рекомендуют, другие категорически возмущаются.

Отчего понижен гемоглобин?

Напечатайте, пожалуйста, что пить при пониженном гемоглобине? Мне врач сказала, что он у меня немного понижен. И отчего он может быть понижен, когда я живу в селе и питаюсь нормально?

Если врач ничего не назначила, очевидно, медикаментозная терапия не требуется. Поэтому почаще ешьте печень, пейте поливитамины с микроэлементами, содержащие железо. Вообще лучше все-таки узнать точные цифры вашего гемоглобина и установить, с чем связано его понижение. Может, это кровотечения или воспалительные процессы? Вот тогда рекомендации будут более конкретными.





Это норма

При возбуждении и напряжении пениса у меня моментально начинает выделяться из члена какая-то липкая жидкость. Это нормально или нет? Я беспокоюсь, потому что посоветоваться не с кем.

Скорее всего, это секрет парауретральных желез, который в норме является частью спермы, но часто выделяется с избытком и в начале возбуждения. Если это не сопровождается какими-либо неприятными ощущениями, то нет повода для беспокойства.

Диабет и контрацептив

Правда ли, что при диабете нельзя пользоваться гормональными контрацептивами? А если женщина относится к группе риска (диабет у бабушки, мамы, тети)?

При сахарном диабете относительно нечасто возникают ситуации, когда из-за каких-либо осложнений ОК неприменимы. У большинства женщин с диабетом применение этих контрацептивов вполне возможно, хотя чаще рекомендуют использовать препараты «чистых гестагенов» («мини-пили»). При повышенном риске сахарного диабета (наследственность) об этом реально можно не беспокоиться, если только у вас нет избыточного веса. А ожирение считается относительным противопоказанием к приему ОК, часто требует дополнительной консультации с гинекологом-эндокринологом для выбора наиболее подходящего препарата.

Помехи

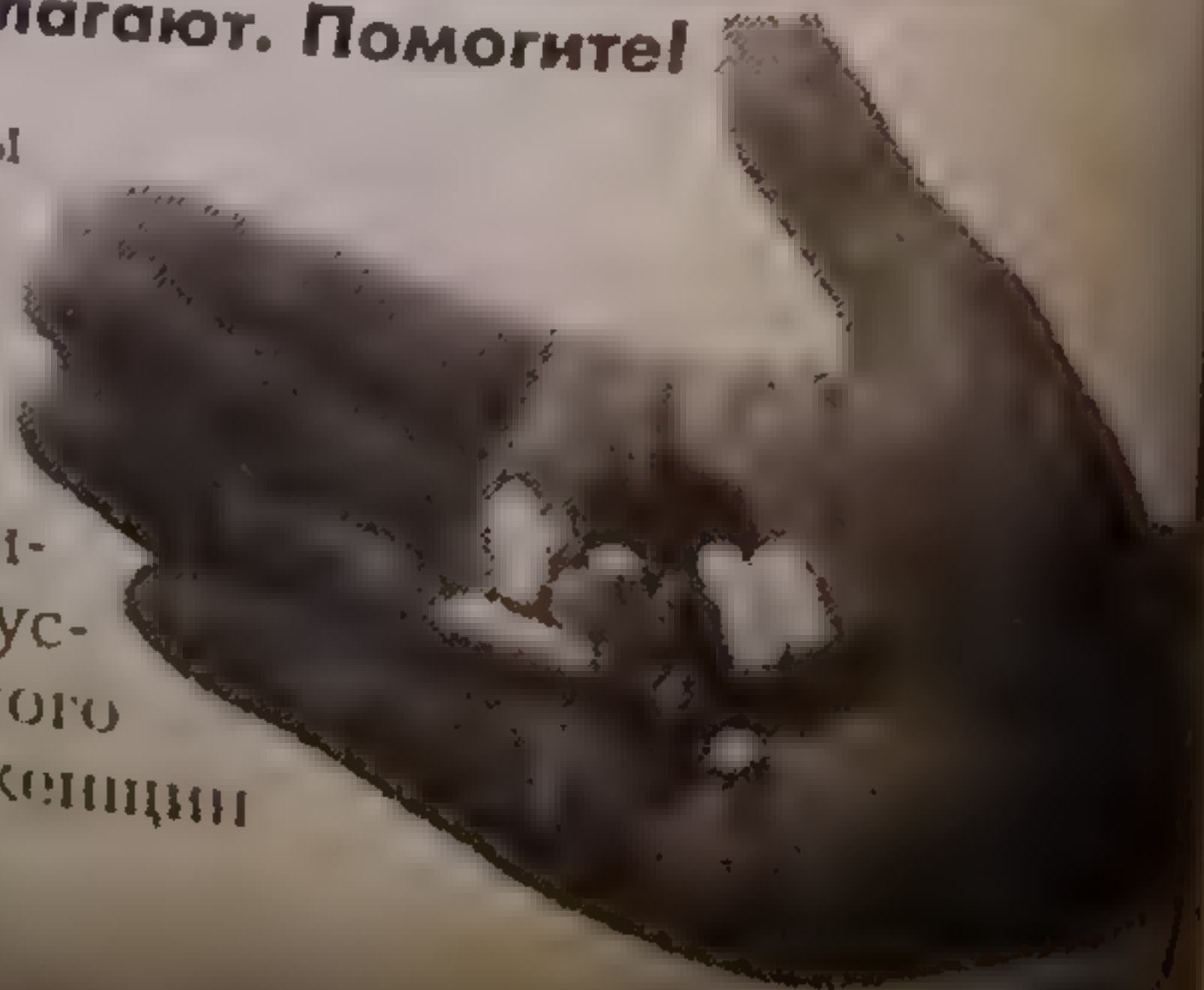
У меня в глазу есть помехи в виде темных трещинок, волосинок. Они темнеют и постепенно увеличиваются в количестве. Как от этого избавиться?

Жалобы, которые вы описали, являются самыми распространенными среди населения. Причины помех - в легкой деструкции стекловидного тела, и имеются в той или иной степени практически у всех. Поможет применение витаминных комплексов и микроэлементов, но полностью устранить их не удастся.

Синдром истощенных яичников

Моей сестре 32 года. В течение 2 лет у нее отсутствуют самостоятельные менструации. Беспокоят приливы. Выставлен диагноз «синдром истощенных яичников, вторичное бесплодие». Врачи, кроме заместительной гормональной терапии, ей ничего не предлагают. Помогите!

Обычно прекращение циклической работы яичников (менопауза) происходит после 40-45 лет, и это считается нормальным. Но такое может произойти и раньше (причины этого окончательно не ясны), и менопауза наступает преждевременно. Тогда и говорят о синдроме истощенных яичников. Заместительная гормональная терапия (искусственное воссоздание нормального гормонального фона) пуща, т.к. половые гормоны защищают женщин от «возрастных» болезней.



Увеличение тимуса

У моего 5-месячного сына обнаружили увеличение тимуса - на ощупь. Поставили диагноз «гиперплазия тимуса». Чем это может грозить? Врач назначила свечи виферон - по 1 шт. в течение 10 дней. Делаем, но изменений не видно.

Скорее всего, ничем серьезным это не грозит - такие явления бывают преходящими. Ребенку необходимо динамическое медицинское наблюдение. Что касается свечек с вифероном, то у врача, наверно, была причина их назначить - возможно, вирусная инфекция. Тимус тут совсем ни при чем.

Из-за хронического простатита

Моему мужу поставили диагноз: камни в предстательной железе. Хотелось бы узнать подробно, насколько это серьезно и как лечится?

В результате хронического простатита в отдельных случаях в протоках предстательной железы могут образовываться конкременты различных размеров. Сами по себе они не представляют опасности, но являются еще одним фактором риска обострения хронического простатита, поскольку нарушают нормальный отток секрета предстательной железы по ее протокам. Лечение при калькулезной форме хронического простатита принципиально ничем не отличается от лечения обычного простатита.

Диета для камней

Расскажите, пожалуйста, подробнее о диете при мочекаменной болезни? Какие продукты растворяют камни, а какие способствуют их образованию?

При оксалатных камнях необходимо ограничить употребление или исключить салат, шпинат, щавель, картофель, молоко. При уратных камнях исключить почки, печень, мясные бульоны. При фосфатных же лательна преимущественно мясная пища, сало, мучные блюда, растительные жиры, исключаются молоко, овощи, фрукты. При закислении мочи (оксалат и уратурия) рекомендуется пить много жидкости, при защелачивании (фосфатурия) - мало. Нельзя забывать, что одновременно могут образовываться несколько видов камней. Продуктов, которые достоверно растворяли бы камни, не существует.

Иммунал - как часто?

Как часто можно пить иммунал? Достаточно ли его пить два раза в год? Он мне очень нравится: зимой я не знала, что такое «болеть»!

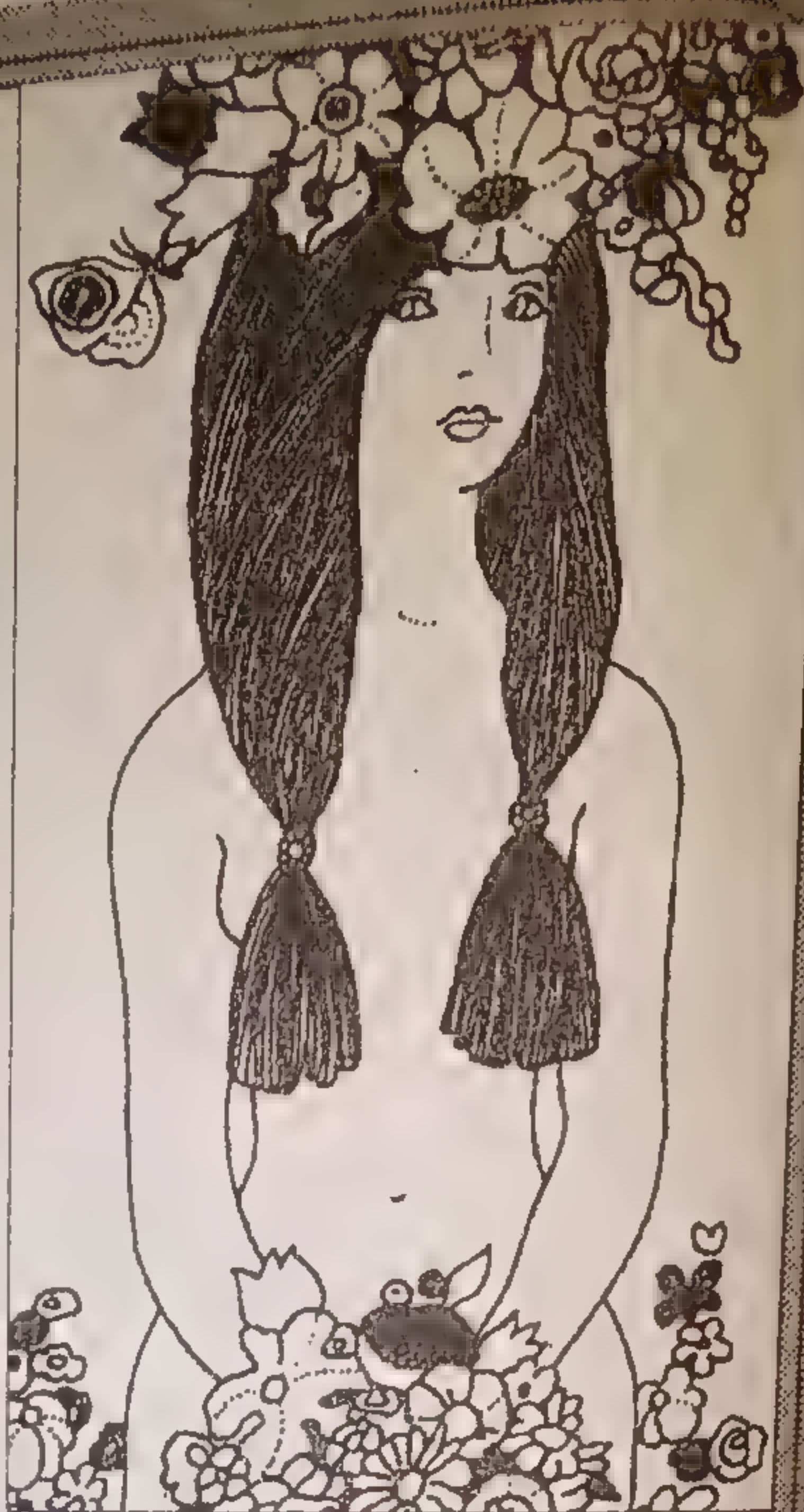
Иммунал достаточно принимать курсами 2 раза в год для профилактики простудных заболеваний. Можно сочетать прием иммунала с витаминами - антиоксидантами, также способствующими укреплению иммунитета - это витамины А, Е, С.

Опоясывающий лишай

Уже много лет я маюсь таким заболеванием как опоясывающий лишай. И повторяется он у меня постоянно то дважды в год, то каждый месяц. Когда я заболела, мне сказали, что нужно пораженное место мазать зеленкой и Лоринденом С, все пройдет и больше не повторится. Однако повторяется. Может, мне неправильно поставили диагноз или ввели в заблуждение?

Опоясывающий лишай - вирусное инфекционное заболевание. Вызывается оно вирусом группы герпеса. У вас в организме постоянно «живет» вирус герпеса, который выходит из состояния покоя и начинает активно размножаться при возникновении факторов, ослабляющих иммунную систему (простуда, недосыпание, переутомление, эмоциональный стресс, злоупотребление алкоголем).

Принципы лечения состоят не в использовании зеленки или гормональных мазей, а в применении современных противовирусных препаратов, подавляющих размножение вируса герпеса (например, ацикловир), которые могут применяться как местно, так и внутрь, и в виде инъекций. А также средств, повышающих противовирусный иммунитет (неовир, циклоферон). В любом случае схему использования вышеупомянутых препаратов может определить только врач.



Фиброма на голове

У меня фиброма на голове. Сначала я этот прыщ выдавливала, прижигала йодом. На приеме онколог сказал, что, если хотите, все можно удалить. Посоветуйте, что делать? Стоит ли удалять и чего опасаться в этом случае?

Если фиброма вас беспокоит, то лучше удалить ее во избежание дальнейшей травматизации этого образования. Фибромы редко злокачественно перерождаются. Вполне возможно, что это и не фиброма вовсе, а атерома. Удалить это образование можно амбулаторно, под местной анестезией, без крупных потерь для шевелюры.

Тонкая кожа

Мне 20 лет. Появилась такая проблема: у меня на теле никогда не было видно вен, но за последний год вены стали очень близко к коже. Теперь на мне можно изучать кровообращение человека. С чем это связано, чем грозит и что делать?

Когда венозная сеть расположена близко к поверхности тонкой кожи, это ничем не грозит и ничего не нужно делать. «Мраморный» рисунок кожи усиливается при расстройствах вегетативной нервной системы. С возрастом сеть может побледнеть за счет утолщения кожи и за счет стабилизации процессов в организме.

Лопнул мочевого пузырь?

Может ли у человека лопнуть мочевого пузырь не от травмы или сильного удара, а просто от переполнения, если долго терпишь?

Спонтанный разрыв мочевого пузыря возникает довольно редко. Как правило, если человек находится в глубоком алкогольном или наркотическом опьянении. В этом случае переполнение пузыря может привести к его разрыву от малейшего сокращения мышц живота. Однако если человек находится в сознании, то никакая железная воля не позволит ему достичь такого уровня наполнения: сфинктер мочевого пузыря все равно расслабится, и долготерпящий окажется с мокрыми штанами.

Меланнома

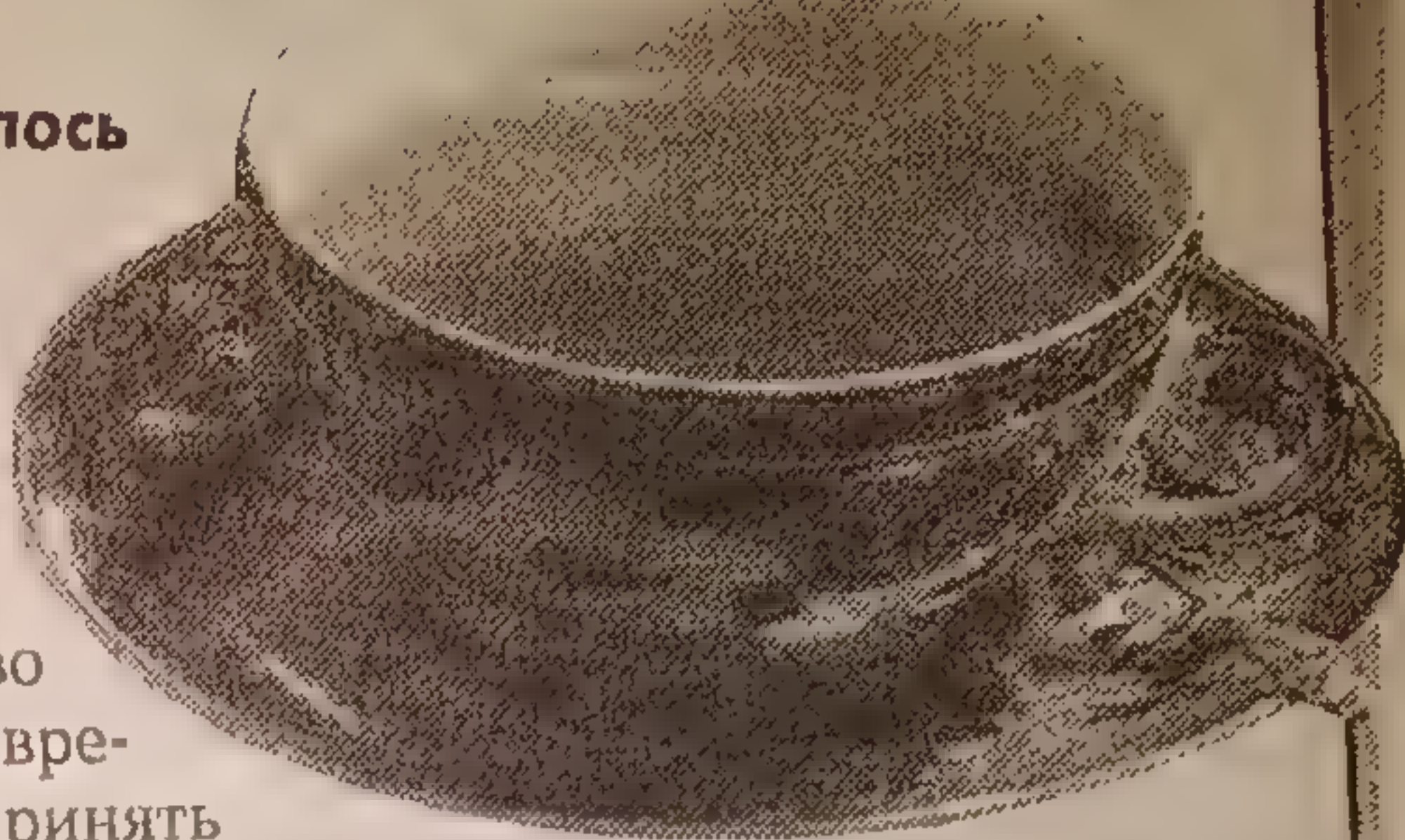
Возможно ли полное излечение меланомы на начальной стадии?

Да, конечно.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

Мало молока

У меня мало образуется молока. Хотелось бы подольше не вводить прикорм, но если ребенку не хватает молока, что делать? Как увеличить количество молока в груди?



Если вы с помощью контрольного взвешивания определили недостаточное количество грудного молока, высасываемого ребенком во время кормления, то в первую очередь нужно принять меры к стимуляции лактации: 1. Увеличьте число кормлений, давайте ребенку каждое кормление обе груди; 2. За 15-20 минут до очередного кормления принимайте стакан любой теплой жидкости (чай, молоко, компот, сок и т.д.); 3. Приготовьте лактогонные напитки из крапивы, мяты, аниса, семян укропа, душицы и принимайте их 2-3 недели. При отсутствии аллергии неплохим лактогонным действием обладают морковь и ядра грецких орехов. 4. Способствует усилению лактации расслабляющий массаж шеи и спины, теплый душ или ванна. Кстати, супружеские ласки также способствуют усилению лактации. Существуют определенные лекарственные средства лактогонного действия, но их назначение возможно только при личном подробном знакомстве доктора с возможными причинами снижения лактации.

Гнойник на десне

После пломбирования зубов на деснах вскакивают гнойники. Отчего?

Вечно тлеющий очаг инфекции в деснах - дело серьезное. Консультация стоматолога абсолютно необходима.

Больной, ваше состояние вызывает опасения. Вы хотели бы кого-нибудь видеть?

Да, другого врача, если можно.

Яремная вена

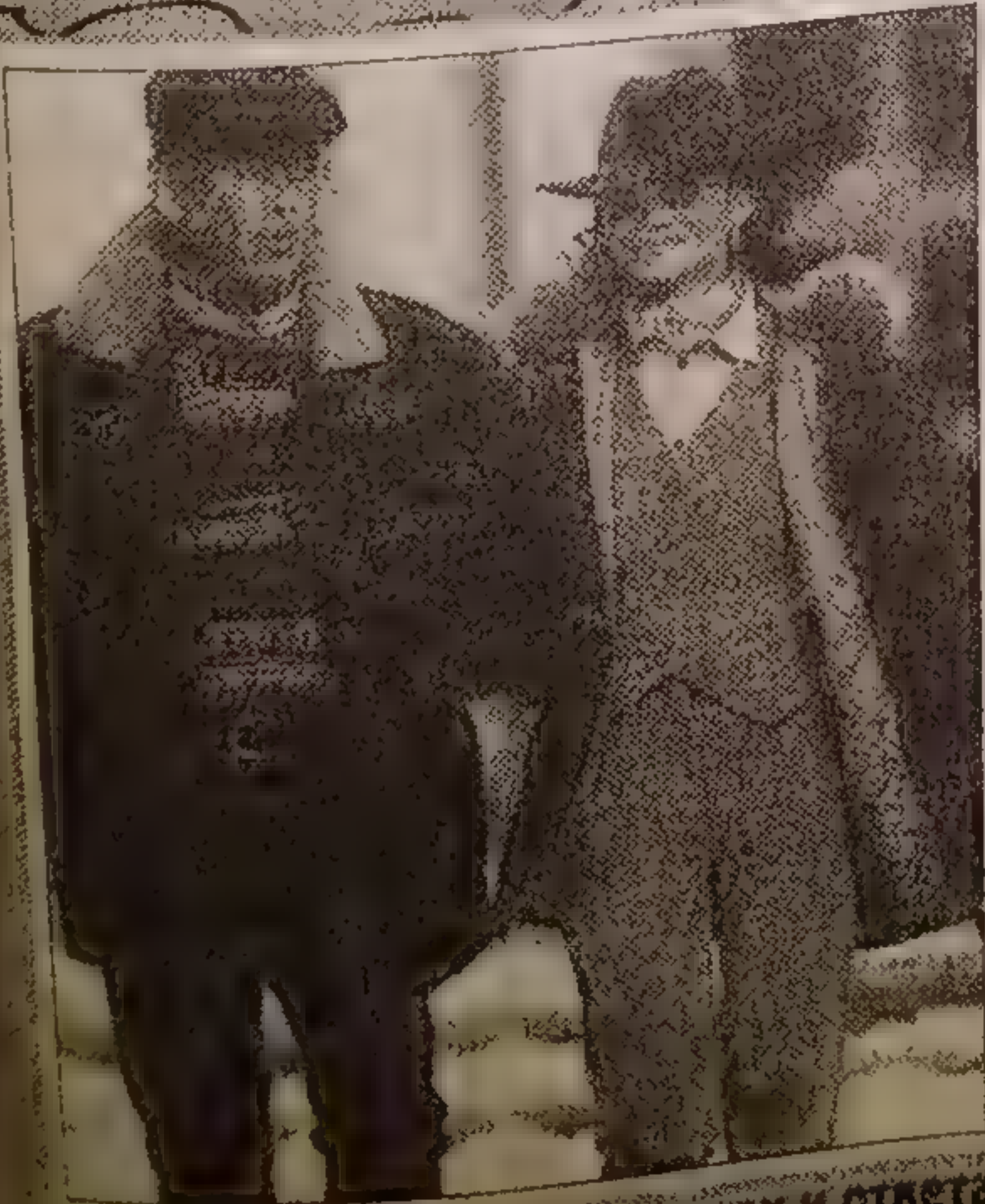
В последнее время я стала замечать, что при натуживании на шее справа появляется пульсирующее образование. Особенно увеличивается и пульсирует при наклоне тела вперед. Что это может быть и стоит ли беспокоиться?

Наиболее вероятно, вы обнаружили у себя яремную вену. Сама по себе и она, и ее расширение никакой угрозы не представляет, кроме косметического дефекта, но обследовать щитовидку и средостение стоит, т.к. нередко зоб или увеличенный тимус сдавливают ее, чем вызывают ее набухание.

Холодовой невровакулит

Объясните, пожалуйста, что такое холоддовой невровакулит?

Это очень поэтическое название того, что раньше называлась ангиоспазмом, или нейроциркуляторной дистонией, или вегето-сосудистой дистонией, т.е. то, что обычно придумывают врачи, чтобы отвязаться от больной с гипотонией и холодными руками и ногами. Конечно, бывает крайне редкая болезнь Рейно (тоже невровакулит), которая серьезна и опасна, так что консультация ангиохирурга не помешает. Но обычно подобные состояния специального лечения не требуют.



Яичная скорлупа

Можно ли употреблять в еду яичную скорлупу, если проблемы с желудком?

Можно и нужно, но есть одна тонкость. Яичную скорлупу надо освободить от пленки, а главное, нужно толочь ее в пудру, желательно пестиком в ступке, поскольку даже кофемолка не очень хорошо справляется. Затем пудру из скорлупы гасите несколькими каплями лимонного сока и съедаете. Дневная доза 1-2 чайн. ложки.

В кабинете психиатра:
- У меня сегодня интересен пациент. Он утверждает, что проглотил телефонный аппарат.
- Это ерунда, приводит меня в восторг.
- Один сеанс гипноза, и он будет об этом забыть.
- Сегодня нельзя, только завтра.
- Почему?
- Сегодня вечером ему нужно позвонить.

Цитрамон и адельфан

Я гипертоник. Адельфан для снижения давления не помогает. Голова как болела, так и болит. А вот когда выпью цитрамон - помогает, головная боль проходит. Почему так?

Адельфан - слабое гипотензивное средство, в большинстве стран его давно не применяют.

Цитрамон - болеутоляющее средство, содержащее аспирин, парацетамол, кофеин, который тоже обладает анальгезирующим (обезболивающим) свойством. Естественно, головная боль на какое-то время уходит, хотя причина ее остается.

Домашний крем

Мы живем в маленьком поселке и фирменную косметику достать трудно. Я прочитала в одном журнале, как делать крем самостоятельно. Почему-то он хранится недолго. Может быть, я что-то неправильно делаю?

Возможно, подкачала вода - важнейшей компонент в косметическом креме. В водопроводной воде много бактерий, есть железо, фтор и другие примеси, поэтому неизбежно микробиологическое заражение крема. Фирменные кремы состоят из минеральной, морской или специально обогащенной солями воды. Попробуйте использовать только минеральную или дистиллированную воду. Получить ее просто: наберите в кастрюлю воды, накройте крышкой и кипятите на небольшом пламени. Время от времени аккуратно собирайте капли воды с крышки - это и будет дистиллированная вода.

В любом случае не делайте большую порцию крема - даже в идеальных условиях он не хранится долго.

Подагра

Появились щелчки в суставах и боли. Диагноз - артрит обменного характера. Что делать?

Под «обменным характером» артрита, скорее всего, подразумевается подагра. Если это так, то в диете исключают пурины, содержащиеся в мясе, бульонах, горошке, вине. При болях назначают индометацин, диклофенак, вольтарен, ортофен: в таблетках, свечах и мазях. В зависимости от уровня мочевой кислоты может потребоваться лечение аллопурином.

Боль под лопаткой

У моего отца не прекращается боль под правой лопаткой. Боли в области сердца нет, пульс в норме. Ему 65 лет. Можно ли предположить, что это связано с сердцем? Что ему делать?

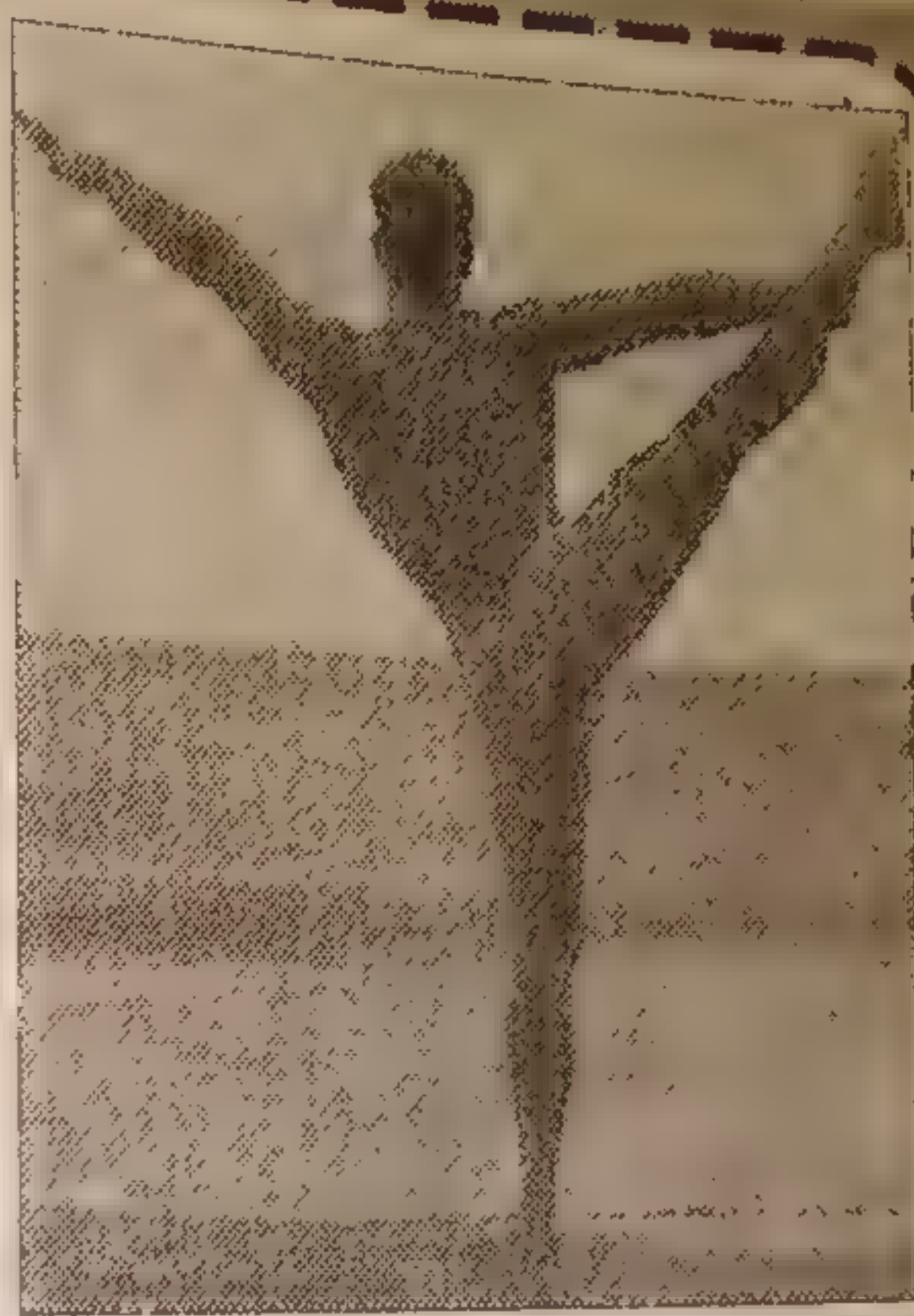
Желательно снять электрокардиограмму, послушать легкое. Если все это окажется в норме, то диагноз поставит врач. Хотя заочно диагноз поставить невозможно.

Могут быть плохие последствия

Мне 21 год. Вот уже месяц, как замечаю, что из главного сексуального органа появилось выделение белого цвета. Похоже на гной. При мочеиспускании испытываю резь. Я понимаю, что заболел. Что это и как можно вылечить без вмешательства врача?

Скорее всего, у вас одно из ЗППП - заболеваний, передающихся половым путем. Вам необходимо обратиться за консультацией к урологу или венерологу, выполнить ряд анализов и пройти курс терапии.

Если этого не сделать, через некоторое время могут развиваться очень неприятные осложнения, такие как эректильная дисфункция и бесплодие. Без врача при ЗППП никак не обойтись!



Внутричерепная гипертензия

Посоветуйте, пожалуйста, какими народными средствами можно лечить внутричерепную гипертензию?

Вы не написали, кто болеет. Для детей - лечение только после совета с невропатологом. Для взрослых с постоянными головными болями можно посоветовать все сборы, снижающие общее давление, прием мочегонных (брусника, толокнянка, почечный чай, хвощ) и массаж воротниковой зоны (шеи сзади в районе позвоночника).

Смещение не опасно

Мне 17 лет. Вроде бы здоров, но после электрокардиограммы мне поставили диагноз: смещение сердечной оси вправо. Что мне делать? Что мне грозит?

Смещение сердечной оси вправо или влево - не болезнь и не диагноз, а один из электрокардиографических симптомов. Ничего страшного нет. Ничего не нужно делать, ничем это не грозит, если никаких отклонений ЭКГ не показала.

Боль под лопаткой

У моего отца не прекращается боль под правой лопаткой. Болей в области сердца нет, пульс практически нормальный. Отцу 65 лет. Как можно предположить, что у него? Что нам делать?

Желательно снять электрокардиограмму, послушать легкие. Скорее всего это какая-то невралгия, хотя заочно диагноз поставить невозможно.

Магния не хватает

По ночам ноги сводит судорога. Просыпаюсь. Приходится растирать икры, пальцы. Отчего это у меня в 36 лет?

Скорее всего, это говорит о нехватке магния и кальция в организме. Попробуйте принимать препарат Магне-В6. Или мультивитамины с повышенным содержанием магния и кальция в качестве микроэлементов, глюконат кальция в таблетках, а также молочнокислые продукты.



Гипертермия

Большая просьба ответить на мой вопрос, если что-то знаете! Я читал о методе лечения рака, где организм человека доводили до 41 градуса, при этом были очень хорошие результаты лечения. Не могли бы вы подсказать, что это за метод?

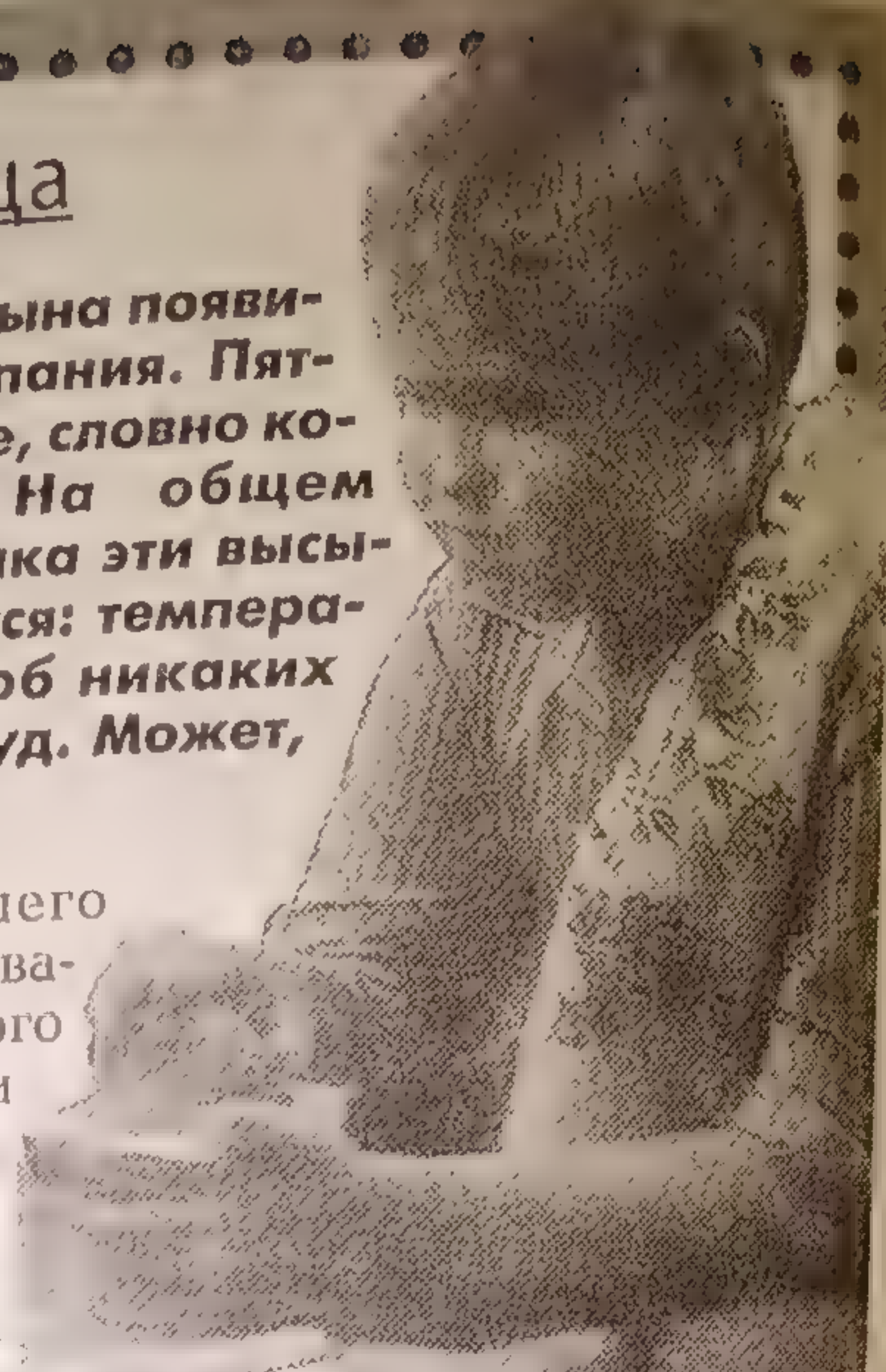
Да такой метод лечения есть, но он еще пока не всеми онкологами признан. Есть данные об усилении эффекта химиотерапии при увеличении температуры участка, пораженного опухолью. Метод называется - гипертермия.



Крапивница

У моего 12-летнего сына появились какие-то высыпания. Пятна розовые, зудящие, словно комары укусили. На общем самочувствии ребенка эти высыпания не сказываются: температура в норме, жалоб никаких нет, кроме как на зуд. Может, это что-то нервное?

Скорее всего у вашего сына крапивница. Заболевание не носит хронического характера. Однако при грубых погрешностях в диете, стрессовых ситуациях, после вирусной или бактериальной инфекции проявления на коже могут возникать повторно.



Преднизолон и тахикардия

Скажите, пожалуйста, может ли преднизолон вызвать тахикардию? Как его принимать: до еды, после? Как нейтрализовать побочные эффекты?

Преднизолон лучше всего принимать после еды. Этим предотвращается один из его побочных эффектов (в виде негативного воздействия на слизистую желудка вплоть до образования язвы). Данных о том, что преднизолон способен вызвать тахикардию, нет. Избежать развития побочных эффектов можно, строго следуя рекомендациям врача.

Устали ножки

У меня при росте 169 см вес 54 кг. Вроде немного, но мои ноги никогда не были худыми. А сейчас, хотя мне всего 30 лет, они отекают и становятся синевато-красными. Чувствуется усталость в ногах. Можно ли от этого избавиться или предотвратить боль и усталость в ногах?

У вас слабые вены, очевидно поэтому и появился венозный застой. Попробуйте принимать в течение 1-1,5 мес. детралекс. Это венотонизирующий препарат, он уменьшает растяжимость вен, улучшает микроциркуляцию. Доза: 2 таблетки одновременно 1 раз в сутки - в обед или вечером во время еды.

- Доктор! У меня шум в ушах, дрожь в коленях, и чувствую себя полным ничтожеством.
- Конечно. Когда устанет ваша душа?

Травы лечат эпилепсию?

Можно ли травами вылечить эпилепсию?

Вылечить нельзя, но в комплексной терапии, назначаемой врачом, возможно использование лечебных трав.

Астма и беременность

Два года назад врачи поставили мне диагноз: бронхиальная астма. Сейчас я беременна. Не опасно ли рожать с таким заболеванием? Страдает ли малыш во время моих приступов? Не унаследует ли он мою болезнь? Что можно применять во время приступов, чтобы облегчить положение, учитывая мою беременность?

Роды при бронхиальной астме требуют особых мер предосторожности, специального ведения, чтобы предотвратить осложнения как для вас, так и для ребенка. Да, малышу во время ваших приступов нелегко. Желательно, чтобы их было как можно меньше и чтобы вы с ними быстро справлялись.

В развитии бронхиальной астмы играет роль наследственная предрасположенность, но вероятность ее наследования не очень высока.

Во время беременности ваша бронхиальная астма требует тщательного лечения. Подбор лекарственных препаратов должен производиться с учетом беременности. Из аэрозольных препаратов противопоказан интал (кромогликат натрия) и все, что его содержит (например, дитэк). Чаще всего применяемые противоспастические аэрозоли (вентолин, беротек и т.п.) содержат препараты, которые применяются и в акушерстве, но для уменьшения тонуса матки (при угрозе выкидыша). Поэтому осторожное их применение возможно, но неконтролируемое - опасно. Если для лечения приступов требуются гормональные аэрозоли (ингакорт, бекломет), - их применение возможно лишь со 2-го триместра беременности.



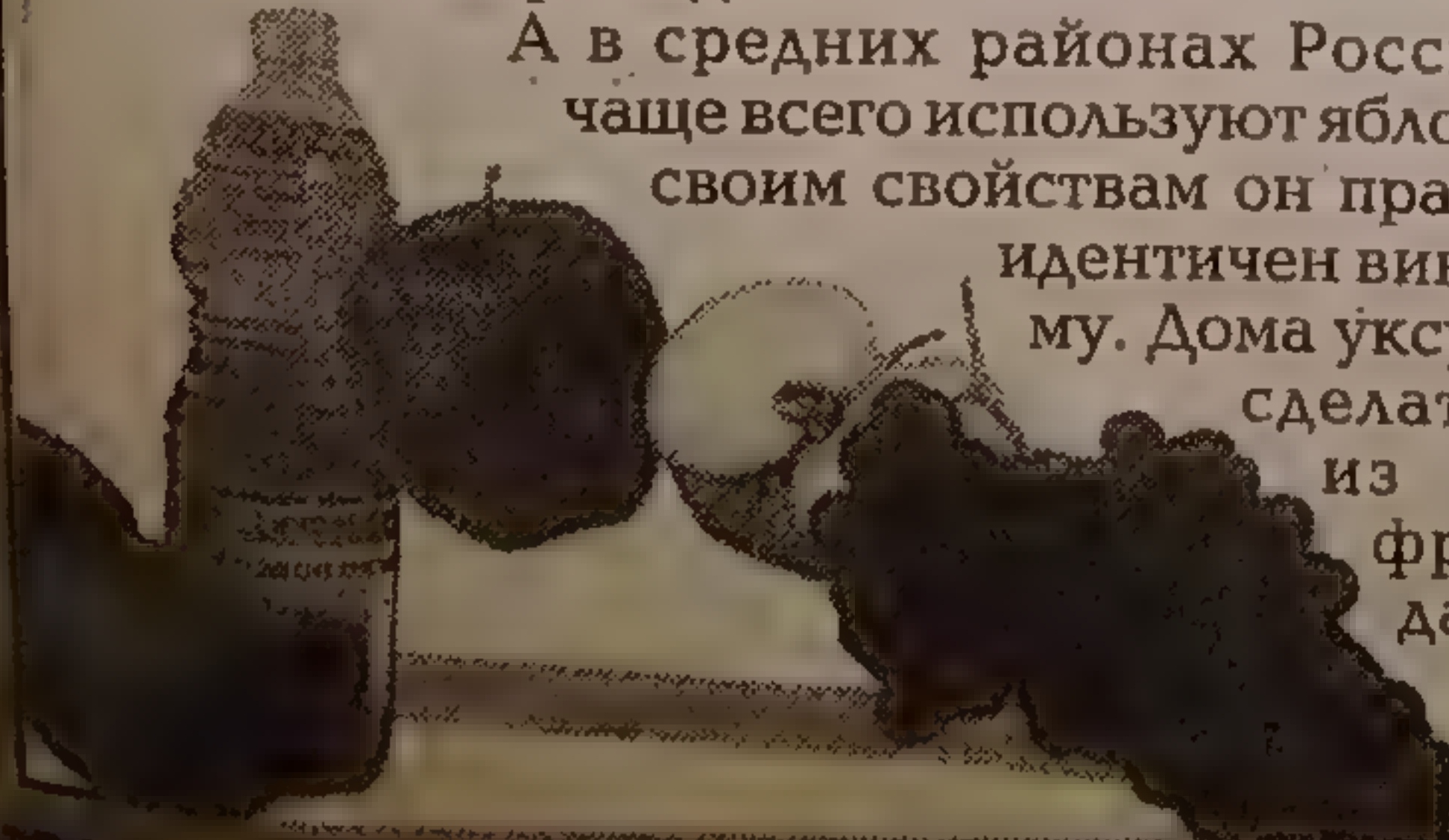
Масло шиповника и винный уксус

Пожалуйста, напишите, как сделать дома масло шиповника и винный уксус. Часто в рецептах встречается их применение, а как сделать - не написано.

Масло шиповника сделать дома очень сложно и получится оно хуже, чем аптечное. Вот его рецепт. Плоды спелого шиповника растираете, берете 100 г семян и заливаете 1 литром оливкового масла. Держите в тепле месяц или два. Затем процеживаете и семена отжимаете под прессом. Отжимки смешиваете с маслом и еще настаиваете 7 дней в холодильнике.

Винный уксус - это яблочный и виноградный уксус. Виноградный получают в промышленном производстве из кислого виноградного вина. В южных районах страны его делают и дома, добавляя дрожжи, сахар и т.д.

А в средних районах России уксус чаще всего используют яблочный. По своим свойствам он практически идентичен виноградному. Дома уксус можно сделать также из ягод, фруктов и даже из изюма.



Хочу быть красивой

После родов я поправилась. Уповаю на физкультуру. Можно ли заниматься спортом, аэробикой, шейпингом? Я начала это делать, и заметила, что после физической нагрузки снижается количество молока. А так хочется быть опять красивой. Можно ли делать разгрузочные дни (типа кефирных, творожных)?

Спортом заниматься можно и нужно. Если молока стало меньше - значит, вы потеряли жидкости с потом больше, чем выпили после занятий. Поэтому сразу же после нагрузки лучше всего выпить сок или компот из сухофруктов (курага + изюм + яблоки). Разгрузочные дни делать можно. Главное, не ограничивать себя в жидкости.

Специфическая иммунотерапия

С 14 лет (сейчас мне 25) я страдаю от аллергии на березовую пыльцу. Есть ли эффективные методы лечения? Говорят, начинать лечение надо именно осенью. Почему?

Эффективным профилактическим методом является специфическая иммунотерапия. Этот метод заключается в том, что осенью или зимой в организм вводятся в разбавленном виде аллергены (в данном случае березы), которые не вызывают аллергические реакции, но изменяют иммунные механизмы, и в период цветения организм не так бурно реагирует на пыльцу. Максимальный эффект отмечается после 2-3 курсов.

Никто точно не знает

Можно ли предупредить инсульт, принимая таблетки болюсы хуато?

Достаточных данных научной медицины на этот счет нет, а редакция не имеет возможности проверить на достоверность даже самые заманчивые рекламные предложения.



Лизивит не поможет

Скажите, пожалуйста, существуют ли какие-нибудь медицинские препараты, которые способны рассасывать атеросклеротические бляшки внутри сосудов? Правда ли, что широко рекламируемый препарат Лизивит С (комбинация лизина, витамина С и других компонентов), способен рассасывать атеросклеротические бляшки?

Врачи считают, что не всякой рекламе нужно верить. Например, атеросклеротические бляшки рассасываться не могут в принципе, ведь это глубокое поражение артериальной стенки.

Это лечится

Я буду вам очень благодарна, если вы ответите на мои вопросы. Мне 22 года. Я себя очень плохо чувствую: боли в суставах, отеки лица, кожа на руках и на лице сухая (шелушится), на шее и на животе появляются «нежелательные» волосы, нарушение менструального цикла. У меня поликистоз яичников, а также нарушение функции щитовидной железы. Абортов я не делала, не беременела. Скажите, пожалуйста, щитовидная железа влияет на яичники? Может ли произойти так, что при «восстановлении» щитовидной железы исчезнет поликистоз яичников? Какие шансы у меня зачать ребенка?

Если у вас значительно снижена выработка гормонов щитовидной железы, то имеет место гипотиреоз. Это серьезно нарушает ваше самочувствие, а также наносит большой вред организму: в частности, подавляет работу яичников. Постоянный прием препаратов щитовидной железы вернет уровень гормонов в норму, что улучшит работу яичников (хотя

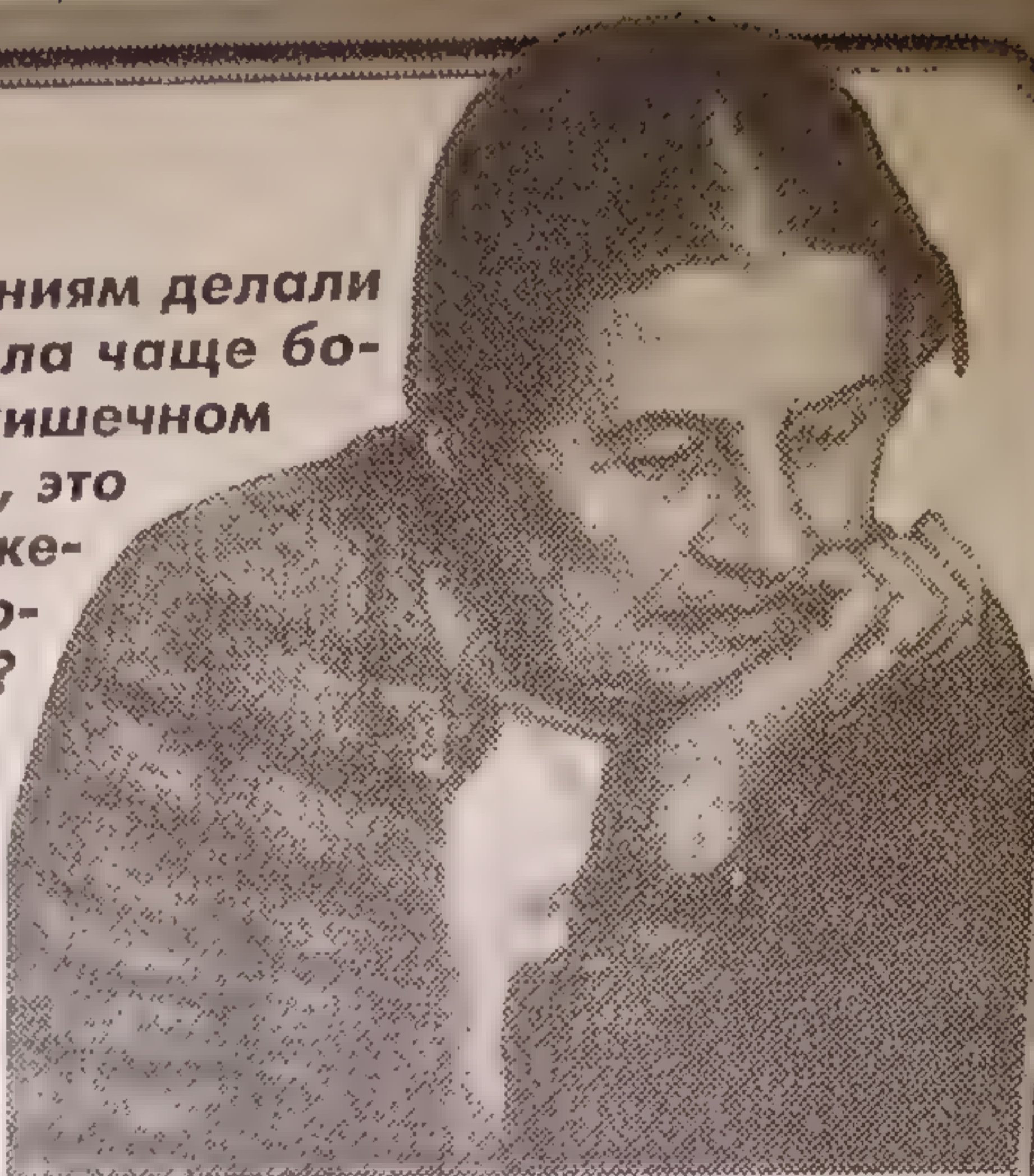
полностью явления поликистоза могут и не исчезнуть). Синдром поликистозных яичников лечится достаточно успешно, шансы

сы родить ребенка скорее всего есть.

Все дело в наркозе

Мне уже трижды по неотложным показаниям делали общий наркоз во время операций. Я стала чаще болеть. Беспокоят неполадки в желудочно-кишечном тракте. Простужаюсь часто. Мне сказали, это от наркоза. Неужели это может быть? Неужели влияет наркоз на иммунитет, общее состояние и возникновение дисбактериоза?

Наркоз может оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему, может оказать токсическое действие на сердечно-сосудистую систему. Существенного влияния на иммунитет наркоз не оказывает. Но, учитывая связь нервной и иммунной системы, влияние на иммунитет может быть опосредованным. Также нет прямой связи между возникновением дисбактериоза и наркозом. Угнетение иммунной системы, развитие дисбактериоза может быть связано со стрессом, вызванным оперативным вмешательством, при котором применяли наркоз.



Желчная колика и алкоголь

От желчных колик единственное действенное средство для меня - 200-300г водки или другого крепкого алкоголя. Допустимо ли такое «лечение»? Лекарства приступ не снимают. Приступы бывают раза 3-4 в год, вообще пью очень редко. Мне 36 лет.

Возникновение именно желчных колик у мужчины в возрасте 36 лет достаточно сомнительно и требует ультразвукового подтверждения наличия камней в желчевыводящей системе. Снимая боли указанным способом, вы каждый раз рискуете опоздать с обращением к врачу при развитии острого холецистита на фоне желчной колики. Алкоголь может снять любую боль, но такое обезболивание недопустимо. С уже

развившимся желчным перитонитом и реактивным панкреатитом часто в больницы поступают пациенты, предварительно безуспешно принимавшие разные болеутоляющие средства. Желчный перитонит, как и аппендицит (который также дает симптоматику в брюшной полости именно справа и не всегда даже опытный хирург без скальпеля может разобрать, что же именно воспалилось) развивается очень быстро - всего за 2-3 часа. Алкоголь «смазывает клиническую картину» да и самому больному мешает адекватно оценивать свое самочувствие и состояние. Небольшое опоздание - и приходится идти на расширенную операцию.

Снимает (может снять) желчную колику прием нитроглицерина, однако, как и при сердечном приступе, если 1-2 таблетки не помогают, нужно обращаться к врачу. Врачи также часто сталкиваются и с прободением язвы, и язвенным кровотечением у пациентов, которые снимают боль алкоголем. Бывает, выпьет язвенник пару стаканов - и через сутки расстается с двумя третями желудка...



Закат. Парень и девушка сидят на берегу красивого озера

- Любимый, давай поже- нимся.

- Давай

Тягостная продолжитель- ная пауза.

- Любимый, почему ты молчишь?

- Кажется, я и так сболт- нул лишнего

3 года-и не говорит

**Нашему ребенку уже почти 3 года, а он не говорит.
К какому врачу нам нужно обратиться?**

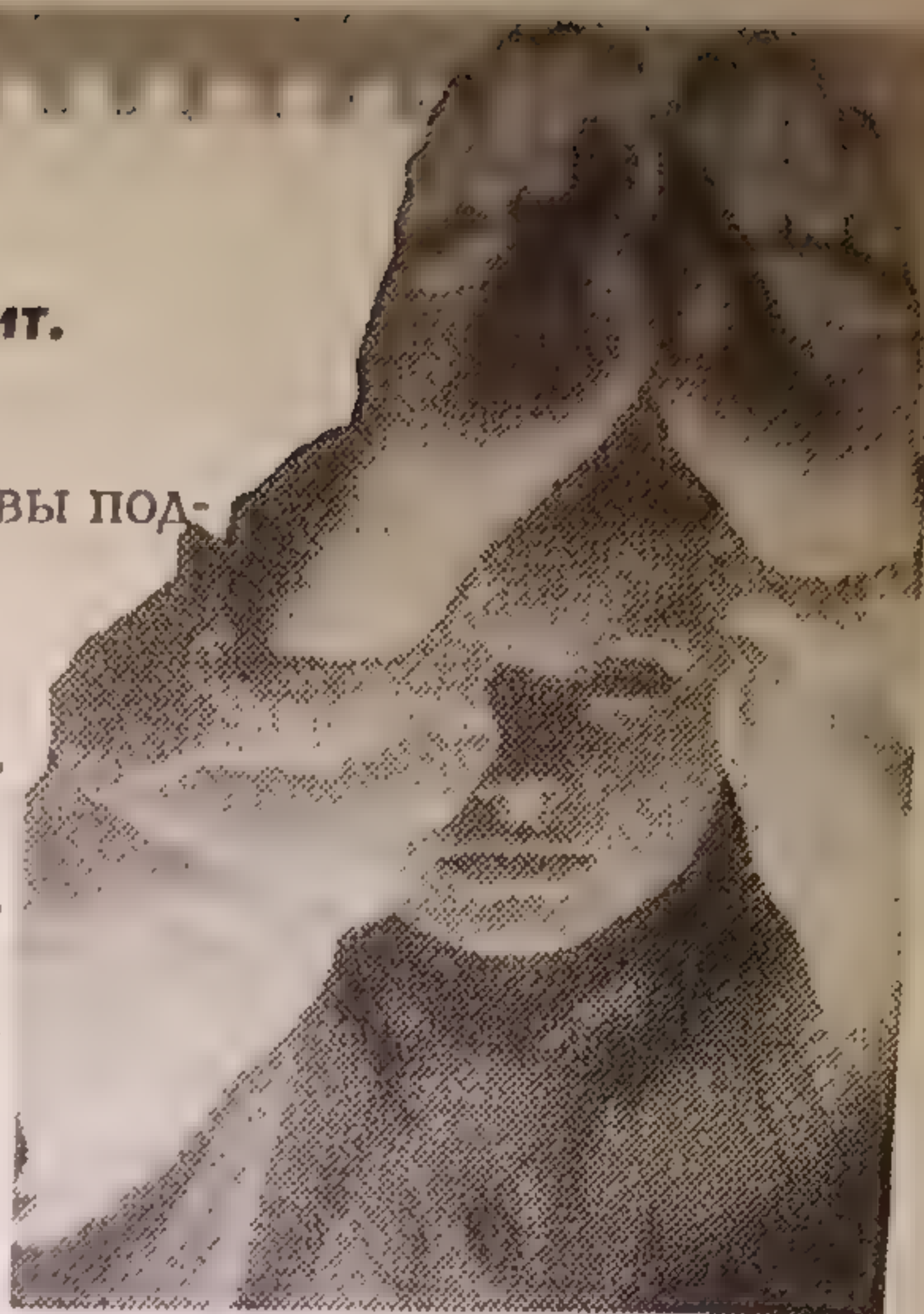
В первую очередь, необходимо выяснить, что именно вы подразумеваете под термином «не говорит»:

- не понимает и не говорит;
- все понимает, но молчит;
- говорит, но непонятно (издает звуки, но не связывает их в слова);
- говорит отдельные слова, но не связывает их в предложения.

В любом случае, если у ребенка возникают проблемы с речью, в первую очередь нужно убедиться в том, что ребенок хорошо слышит.

Очень редко, но все же бывает, что причиной «речевой отсталости» становится какая-нибудь болезнь мозга. Даже фоновая невралгия может вызвать расстройство речевого центра. Если у ребенка наблюдается что-либо подобное, то нужно лечить основное заболевание - причину затрудненности речи. Обращаться следует к невропатологу, и чем раньше, тем лучше.

Если же не говорящий ребенок здоров, все понимает, активно общается с окружающими, узнает близких, то до 3 лет особо волноваться не следует. Если он не связывает буквы в слова, а слова - в предложения и после 3 лет, то, опять же, нужно обращаться к невропатологу. Если ребенок после 3-4 лет нормально разговаривает, но не произносит отдельные буквы, обращаться нужно и к невропатологу, и к логопеду.



Серебрение

Моей дочери 2 года 10 месяцев. Давно у нее на двух передних зубах образовались сколы. Сейчас на местах сколов появился кариес. Мы хотели поставить пломбу с выделением фтора, но врач сказал, если применить бормашину, то от зубов ничего не останется. Врач посоветовал серебрение. Но я слышала, что зубки становятся черными. Что бы нам такое сделать, чтобы остановить кариес?

Серебрение даёт возможность уничтожить болезнетворные микроорганизмы в кариозных полостях и приостановить процесс разрушения зубов. В косметическом плане зубки имеют непривлекательный вид, но ведь гораздо важнее сохранить эти зубы для нормального формирования постоянных зубов.



Спорт и пульс

Каким должен быть пульс при занятиях в спортивном зале, где я играю в настольный теннис и занимаюсь бодибилдингом. Дело в том, что у меня немного повышено давление: 145 на 85.

Желательно не выше 100-110 ударов в минуту. Нормальная частота сердечных сокращений - от 60 до 90. При повышенном артериальном давлении занятия бодибилдингом противопоказаны.

Оргазм

Должна ли женщина получать оргазм при каждом половом акте?

Нет. Если она получает оргазм в одном из 4-5 половых актов, это тоже норма. Очень многие женщины не испытывают оргазма вообще. В Польше было опрошено 1050 таких женщин, 80 процентов из них считают себя счастливыми.

Нога срослась. А дальше?

Мне 48 лет. Вроде бы остеопорозу еще рано быть. А вот сломала ногу. Что можно предпринять для скорейшего выздоровления при переломе? Как избежать переломов в будущем? Мне сказали: надо грязь, супинаторы, массаж. Но мне это недоступно. Мне бы что-нибудь из народной медицины.

При восстановительном лечении после травмы и для профилактики переломов в дальнейшем есть и средства народной медицины. Мумие - суточная доза 0,2 г. Принимать утром натощак. Разводить в теплой воде. Курс лечения: 10 дней - 5 дней перерыв, потом повторить курс (всего 3 курса). Василек - все растение высушить, в виде порошка смешать с соком терна 1:1. Принимать 1 раз в день натощак 10-14 дней. Включите в свой рацион биологически активные добавки с кальцием.

«Крыша едет» или?..

Испытываю неудовлетворенность собой. В смысле, сравниваю себя с другими и всегда нахожу себя хуже. Это мне мешает в налаживании контактов с девушками. Мне кажется, что они подсознательно ищут крупных мужиков, а я вот некрупный. От этого и не имею постоянную подружку. Завидую другим, что они в чем-либо превосходят меня. Я не талантлив. Замыкаюсь в себе. Жизнь как бы обходит меня стороной. Большой частью у меня плохое настроение, подавленность общая. У меня хорошая работа. Имею хобби: играю на электрогитаре, а в душе все равно бурно изложил я свою проблему, а может, и не проблему. А вопрос сводится к следующему: от этого всего у меня может «поехать крыша» или у меня уже какая-то болезнь?

Нет, то, что вы описываете, болезнью не является. Просто снижение самооценки. Не ваши физические, интеллектуальные или «мужские» данные, а именно ваша самооценка, самовосприятие. Из-за того, что в вашем внутреннем мире прочно укоренился образ-вампира от которого с ваших позиций вы не соответствуете. Откуда вы знаете, что женщины ищут подсознательно крупных мужчин? Опрос тех же французов выявил совсем другую тенденцию - идеальным любовником для них является стройный и грациозный молодой человек. (Поезжайте во Францию. Там вам быстро поднимут самооценку. Насчет вашего умственного развития вы также погорячились. Стиль изложения вашего письма безупречен. Сам факт того, что вы не желаете прожить жизнь как трава, уже говорит о том, что вы человек творческий, не терпящий рутину и обыденность. Вы в поиске - значит вы живы. Вы молоды, и у вас еще всё впереди.

Два психа сидят в коридоре психушки. Мимо проходит медсестра и пытается открыть какую-то дверь. У нее не получается. Психи: «Держите сильнее».

Она дергает ручку сильнее, дверь все равно не открывается. Медсестра задумчиво: «Закрывается».

Психи: «Да, закрылось... А мы думали, тебе ручка нужна».

пустота. Сум-

может, и не проблеме.

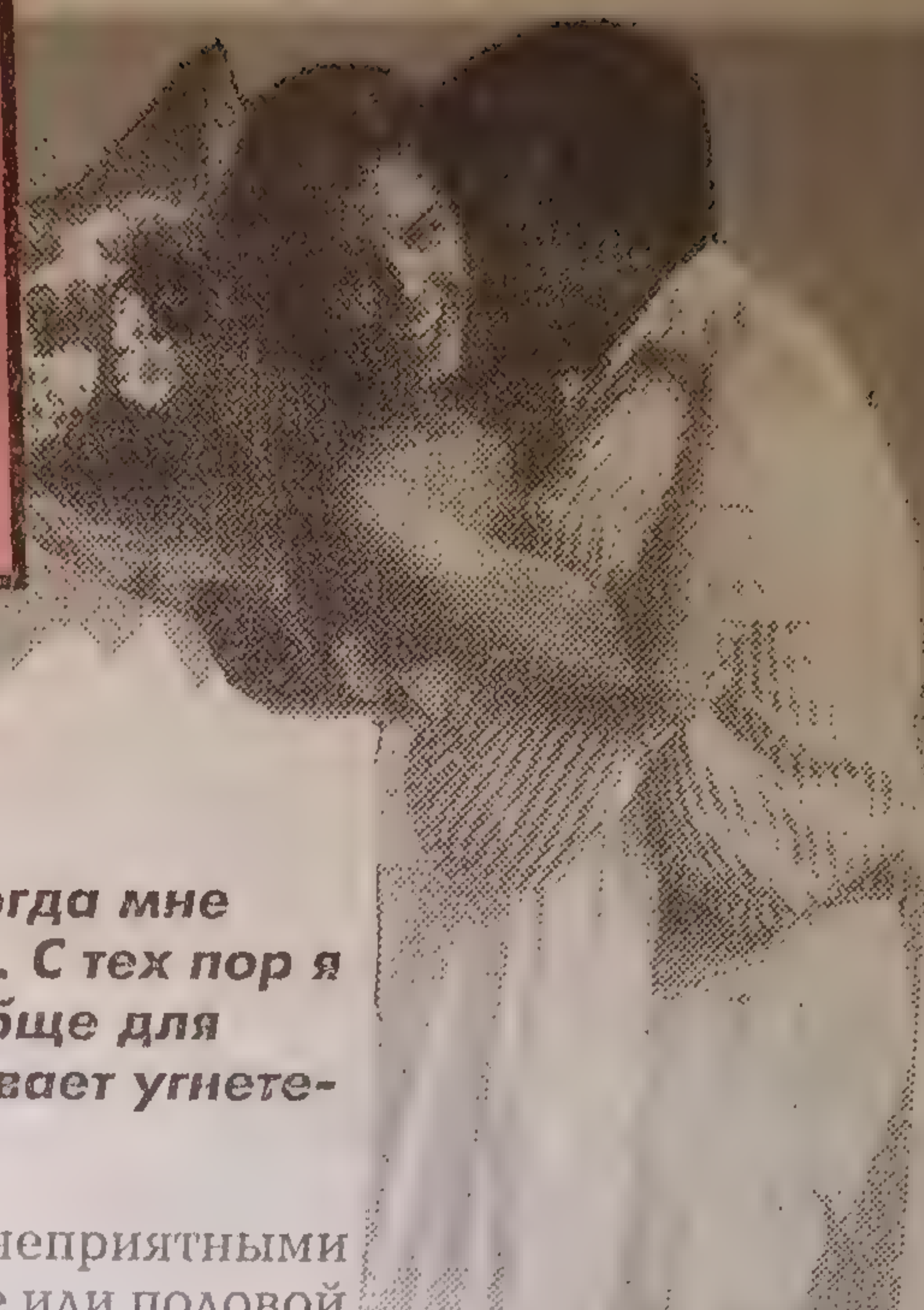
у меня может

болезнь?

ВНИМАНИЕ: ПРОСЬБА!

Дорогие друзья!

Пожалуйста, не забывайте на конверте, который вы отправляете в редакцию, писать: газета «Твое здоровье в вопросах и ответах», т.к. одного только почтового адреса недостаточно.



Всякое бывает...

Врачи обнаружили у меня варикоцеле, когда мне было 15 лет. Операция проведена не была. С тех пор я не обследовался. Скажите, вредна ли вообще для здоровья эта болезнь или она только вызывает угнетение репродуктивной функции?

Иногда варикоцеле проявляется болями или неприятными ощущениями в мошонке при физической нагрузке или половой жизни. С другой стороны, далеко не всегда варикоцеле приводит к нарушениям в спермограмме и бесплодию, миллионы мужчин во всем мире живут с варикоцеле, имеют по многу детей и никаких проблем не знают.

- Доктор, - в беспокоейством говорю, больно, - а ваши родители мне ранее поставили другой диагноз.
- Не беспокойтесь, когда вы выкроите все, убедитесь, что вы правы, а не они!

Через час после сна

Я слышал, что утреннюю разминку сразу после пробуждения делать нельзя: не очень полезно для сердца. Скажите, пожалуйста, так ли это? Если да, то какое время суток наиболее оптимально для подобных занятий?

Зарядку лучше всего делать через полчаса-час после пробуждения и не позднее, чем за полтора часа до ночного сна. И к тому же не ранее чем через час после еды. Можно заниматься физкультурой и несколько раз в день. Для сердца вредны только перегрузки.

| Нижегородская область | | | | | Города России | |
|-------------------------|---|-----------------------------------|--------|--------|----------------------|---|
| | Абсолютная подписка с 1.09 по 18.11.2001 | Основная подписка с 19.11.2001 | | | Подписка | |
| | 6 мес. | 1 мес. | 3 мес. | 6 мес. | | |
| Индекс | 83073 | | 83074 | | Индекс | 83074 |
| Цена по Нижегор.обл. | 40,19 | 8,48 | 25,45 | 50,90 | Место- нахождение | Каталог АПР «Пресса России» Федеральный каталог Т.1, стр.104 |

Специализированный проект «Рука помощи» осуществляется при поддержке института «Открытое общество» (фонд Сороса). Россия.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№22(48), октябрь 2001г.

Главный редактор В. В. ШАБАНОВА

тел. 32-78-16

Учредитель - «ЗАО» Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192д.

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки: тел. 34-91-15, 34-92-57

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001 г.

Набор и верстка ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Подписано в печать 17.10.2001 в 17 часов

(по графику в 17 часов). Тираж 51297. Заказ 4187

Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник»,

Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

№23, НОЯБРЬ 2001



ВОЕ

ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Менингит

Нашу семью недавно посетило горе: заболел двухлетний ребенок. Посиневшую девочку отвезли на «скорой» в инфекционное отделение - менингит. Врагу не пожелаешь того, что перенесла наша крошечка: 120 уколов, жидкость на анализ из спинного мозга, капельницы и т.д. Но великое спасибо врачам и всему медицинскому персоналу - ребенка спасли! Вылечили и выписали домой.

Теперь у нас есть вопросы. Говорят, менингитом болеют по несколько раз. Как уберечь ребенка? Где обитают эти страшные менингококки? Можно ли нам бывать в гостях? Сколько времени гулять, чем кормить? Пишет вам 74-летняя прабабушка, которая нянчится с этой девочкой.

Менингит передается только от больного человека (вирусоносителя) здоровому воздушно-капельным путем, а также через предметы, бывшие в употреблении больных. Возбудители - различные патогенные микроорганизмы - обитают в горле. Носоглотка и входные ворота инфекции. Менингококк передается через слюну и обычно вызывает фарингит. Но если иммунная система человека ослаблена, менингококк попадает через кровь в центральную нервную систему и вызывает воспаление оболочек мозга.

Менингит могут вызвать различные возбудители. И если менингококковым менингитом по второму разу не заболел (возник иммунитет), может проявиться другая разновидность. Поэтому обязательно следует укреплять организм ребенка. Любые очаги инфекции - слабое место. Берегите ребенка от всех ОРВИ и гриппов.

Иногда повторные менингиты свидетельствуют о генетическом дефекте иммунной системы.

Детям делают прививку от менингита, спросите о ней вашего врача, ведь ребенок наверняка наблюдается у невропатолога. Диеты никакой особенной не надо, кроме витаминной - витамины (из овощей и фруктов желательно) укрепляют иммунитет. Гулять - пожалуйста, только не вместе с чихающими и кашляющими детьми. То же касается и гостей: поменьше встреч с инфекциями.





Временно и безвредно

У меня врач нашла кисту яичника. Сказала, что будет наблюдать и, возможно, потребует операция. Но мне всего 23 года, я еще хочу иметь детей, и разве такая операция не повредит яичники? Смогу ли я в дальнейшем забеременеть? Отчего возникает киста в таком возрасте?

Киста на яичнике может появиться в любом возрасте. У молодых женщин они часто образуются из яичниковых фолликулов, невелики по размеру и обычно исчезают (рассасываются) самостоятельно. В целом - это пузырек с толстыми стенками, наполненный жидкостью.

Но иногда вместо кисты (пузырька) возникает кистама, т.е. опухоль. Она доброкачественная, но может вырасти большая, поэтому (чтобы она не нарушала жизнедеятельность других органов) ее часто удаляют. Такие опухоли обычно бывают в среднем и пожилом возрасте.

Скорее всего, у вас фолликулярная киста, которая рассосется и не доставит вам беспокойства при будущем материнстве.

Достаточно!

Я кормлю ребенка грудью. Нужно ли употреблять мне витамин Д дополнительно, если я пью поливитамин «Пренатал», в котором он присутствует в дозировке 400 МЕ?

Если употребляете «Пренатал», витамина Д больше употреблять не надо.

Хроническая гонорея

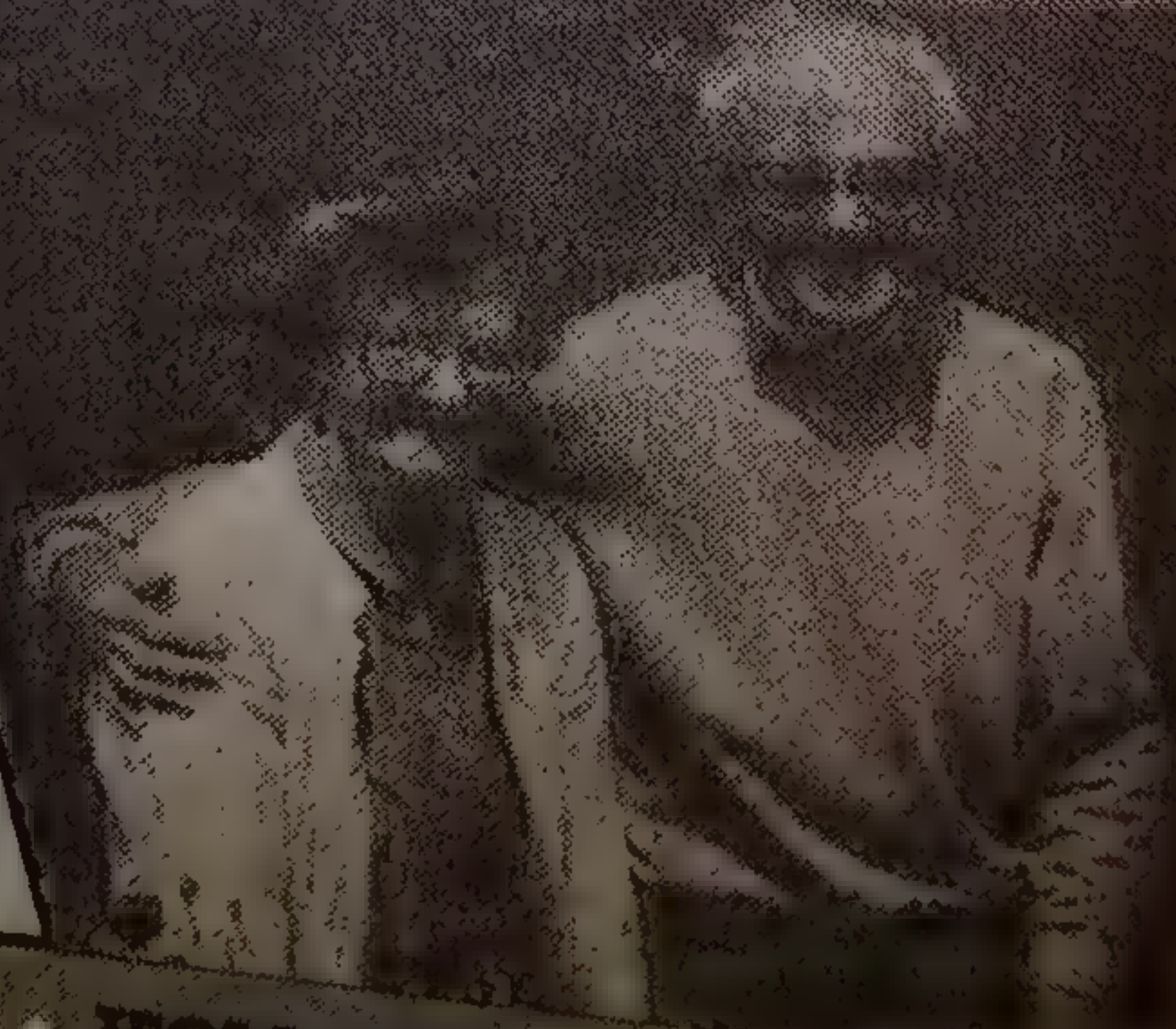
У меня хроническая гонорея. Заражу ли я своего будущего мужа гонореей?

Конечно, заразите, если не будете пользоваться презервативами. Хроническую гонорею сейчас успешно лечат. Почему вы с ней живете и мучаетесь подобными вопросами?

Полтора года пью климонорм

Мне 55 лет. Я пью климонорм уже год и 4 месяца. Начала принимать по совету врача-эндокринолога, когда меня стали мучить приливы каждый день по несколько раз. Теперь мое самочувствие намного улучшилось. Пожалуйста, спросите у врачей: сколько мне нужно еще их принимать и насколько это мне необходимо?

В общем-то, основная цель создания препаратов для заместительной гормональной терапии (ЗГТ), таких как климонорм - не устранение неприятных симптомов климакса, а защита от болезней, угрожающих женщинам после менопаузы. Это атеросклероз (инфаркты, инсульты), ряд форм гипертонии, остеопороз, некоторые гинекологические заболевания. Положительное действие препарата при этом превосходит возможные побочные эффекты. Для этой цели препараты типа климонорма стоит применять около 3-5 лет.



АСД, фракция-2

Что вы знаете о лекарстве АСД, фракция-2? Это лекарство продается в ветеринарных аптеках (для скота), но, говорят, им лечат и раковые заболевания у людей. Мы знаем такой рецепт: съесть 1 ст.ложку меда, в полстакана молока капнуть 1 каплю лекарства, выпить и снова заесть медом. Принимать утром натощак. Так прибавлять по 1 капле 40 дней, 7 дней пить по 40 капель, а после по 1 капле ежедневно убавлять. Во время этого лечения нельзя выпивать и принимать другое лекарство.

Что вы думаете об этом методе?

10 капель, в 12 - 5 кап., в 16 - 10 кап., в 20 - 5 капель на 70 мл воды. Третья неделя: по 10 капель во все четыре приема на 100 мл воды. Четвертая неделя: в 8 и 16 часов - по 15 капель, в 12 и 20 часов - по 10 капель на 100 мл воды. Пятая неделя - все 4 приема по 15 капель на 120 мл воды. Шестая неделя: в 8 и 16 час. по 20 капель, в 12 и 20 часов по 15 капель на 120 мл воды. Седьмая неделя и до выздоровления: по 20 капель на 150 мл воды 4 раза в день в указанные ранее часы.

Автор оговаривает, что если запас сил позволяет, можно подняться до 25-30 ка-

пель на прием, но 120 капель в день - это крайняя допустимая доза.

При обострениях следует прекращать прием препарата на неделю, а после вновь начинать в меньшей дозе. Хранить АСД-2 надо в холодильнике, под пробкой, но все равно он со временем портится.

В методиках, как одной, так и другой, куча подробностей, о которых мы не имеем возможности здесь рассказать из-за недостатка места. Уточнения и дополнения узнавайте через большую газету «Твое здоровье».

Похожая методика (по 1 капле до 40 и обратно) описана в книге В.Тищенко «Растения против рака» и касается она болиголовы - ядовитого растения, но обладающего противораковыми свойствами.

А что касается препарата Дорогова (АСД-2), то в той же книге приводится другая методика.

Схема первой недели: в 8, 12, 16 и 20 часов вы капаете по 5 капель на 70 мл воды. Вторая неделя: в 8 часов -

Школьный вопрос

Скажите, пожалуйста, как происходит кровообращение - снизу вверх (от периферии к сердцу) или сверху вниз (от сердца к ногам)?

Вопрос, прямо скажем из «школьной программы».

Откройте учебник и увидите на картинке, что кровь идет от сердца по «красным» артериям, и обратно к сердцу по «синим» венам.

Первые месячные

У моей дочери первые месячные пришли в марте этого года. Теперь ждем следующих, а их что-то нет. Наверное, такой перерыв ненормален? Начинаем переживать. Может ли быть перерыв после первых месячных до вторых несколько месяцев?

Конечно, может. Переживать совершенно не обязательно, еще рано. Гинекологи считают, что менструальный цикл устанавливается в течение двух лет после первой менструации. Между первой и второй менструацией иногда проходит даже год. Но если девочке уже есть 16 лет, необходимо посоветоваться с гинекологом.



Копытень и полынь от алкоголизма

Скажите, пожалуйста, как лечат алкоголизм копытником и полынью? В какой пропорции смешивать и пить эти травы?



Главное достоинство копытника в том, что он отбивает тягу к алкоголю, вызывая у пьяниц рвоту и понос и последующее отвращение к выпивке.

Вот несколько рецептов приготовления лекарства из этого растения.

1 г листьев (чайная ложка) настаивать 2 часа в стакане остуженной кипяченой воды, потом процедить. Пить по одной столовой ложке 2 раза в день.

2 г корневищ настаивать 2-3 часа в стакане воды, процедить. Пить по 1 столовой ложке 2 раза в день.

В смеси с другим антиалкогольным растением - тимьяном ползучим, копытень можно использовать и в

сухом виде. Для этого оба растения смешивают в равных долях, измельчают в порошок и половину чайной ложки добавляют в любое блюдо как приправу. Если алкоголик или наркоман не хочет лечиться добровольно - делать это тайком от него. После нескольких приемов смеси у больного начинается рвота или понос либо и то, и другое вместе и постепенное отвыкание от спиртного.

Есть рецепт из тимьяна с полынью

Тимьян ползучий (4 части) и полынь (1 часть). Смешать обе травы, 2 ст. ложки смеси залить 0,5 литра кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут. Затем настоять 1 час, процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс лечения для запущенной болезни 1 месяц, после месячного перерыва повторить.

Лечебный чай. Полынь горькая, белоголовник, дюралец, материнка, дягиль лекарственный, тимьян ползучий, можжевельник обыкновенный. Все в равных порциях перемешать, 1 ст. ложку смеси залить в фарфоровом чайнике стаканом кипятка, настоять 15 минут и выпить. Пить 3 стакана в день. Курс - 10 дней, затем перерыв 5 дней, курс повторяется. Общая длительность лечения 2 месяца для начинающих алкоголиков и до 6 месяцев при запущенной болезни.

Учтите, что далеко не каждого человека можно вылечить от пьянства травами; а почему - об этом мы писали в газете «Твое здоровье».

Осиновая кора при диабете

Я слышала, что осиновая кора, если ее заварить, очень хорошо помогает от диабета. Так ли это?

И так, и не так. Есть рецепт, когда при диабете пьют осиновую кору. 1 ст. ложку сухой измельченной коры кипятят 30 минут в двух стаканах воды. Настоять, укутав, 3 часа. Процедить. Принимать по четверти стакана 3 раза в день до еды.

Однако рецепт этот не лучше прочих - антидиабетических растений много: почки березы и сирени, корни лопуха и одуванчика, семена льна и горчицы, листья подорожника, черники, малины, голубики, толокнянки, череды, цветы клевера и липы. Словом, пейте осиновую кору в числе прочих сборов и настоев. Лучше время от времени менять состав трав.

В баню можно

Как влияет русская баня (парная) или прием горячих ванн на аденому и воспаление простаты?

Если не во время обострения заболеваний, то положительно. Сюда же можно добавить закаливание, и по большому счету любые физические нагрузки и тренировки, все, что способствует повышению общей резистентности организма.

Фригидность

Я замужем более 20 лет. В последнее время не могу себя заставить заниматься сексом. Мне не нужен мужчина, но мужа я не хочу терять, а ситуация на грани развода. Есть ли какие народные средства или лекарства, чтобы захотеть мужчину?

Лекарства, конечно, есть, но вам их выписать может только сексолог. Есть специальные магазины - секс-шопы, в которых вам посоветуют соответствующие средства. Надо только преодолеть чувство скованности при входе туда, к сожалению, многие не могут на это решиться.

Что касается народных средств, то обычно советуют идти к знахаркам и колдуньям. У них есть так называемые травы любви. К ним относятся вербена лекарственная, девясил, золототысячник, кукушкины слезки (ятрышник), белая лилия, любисток (зоря лекарственная, одолень-трава, плаун, репейник аптечный (приворот)).

Вот одно из снадобий. В полнолуние берут 40 г порошка из корней ятрышника, добавляют 2 стакана горячего красного виноградного вина и треть стакана меда.

Взбалтывают и пьют по полстакана 2-3 раза в день. Хорошо бы напиток пить вместе мужу и жене, лаская друг друга. На вечерней заре надо прочесть заговор на любовь.

Вот он, написать его надо на листе нелинованной бумаги.

«Как уничтожается роса от восходящего солнца и сохнет земля, так и ты сохни, раба Божья (имя) о рабе Божьем (имя). Чтоб не было покоя ни днем, ни ночью, ни в радости, ни в горе, ни в труде, ни в гулянии, чтоб всегда думала ты о рабе Божьем (имя). Заклинаю сотворением мира, заклинаю днем, в который был распят на кресте Господь Иисус Христос. Заклинаю всеми силами неба и земли. Аминь». Написанное сложить вчетверо, положить в чулок и носить 7 дней.

Любисток надо готовить в первой четверти Луны. 1 ст.ложку сухих измельченных корней заливают стаканом воды, держат на малом огне 15 мин., настаивают 3 часа, процеживают. Отвар выпивают в течение дня.

Ну а с научной точки зрения отсутствие или снижение у женщины полового влечения называется фригидностью. Причин у такого явления много. В первую очередь - депрессивное состояние. Если психические расстройства исключить, то фригидности также способствуют дисфункция яичников, воспалительные заболевания половой сферы, недостаточность кровонаполнения венозных сплетений, гормональная недостаточность и многие другие факторы.

В таком случае, наверное, без вмешательства врача не обойтись.

Пиво и камни

У моего мужа на УЗИ обнаружен песок в почках. Наверно, ему вредно пиво, которое он пьет по двухлитровой бутылке в день?

Конечно, не полезно. У 70% людей, больных почечно-каменной болезнью, находят кальциевые камни. А в пиве как раз и есть кальций и щавелевая кислота. Так что перспектива для любителей пива, имеющих склонность к камнеобразованию из-за нарушенного механизма вывода солей, - именно камни.



Бородавки в интимном месте

У моего мужа на половом члене появились какие-то бородавки. Их много и на уздечке. Скажите, пожалуйста, что это такое и как можно от этого избавиться? Может ли он этим заразить меня?

Конечно, может, если это остроконечные кондиломы. Они вызываются особым вирусом, и хоть называются остроконечными, по виду напоминают обычные бородавки. Бородавки могут быть единичными, а могут расти в виде грозди. Появляются не только на головке полового члена, но и в мочеиспускательном канале, на венечной борозде, на яичках, в области заднего прохода.

Папулы не болят, но могут чесаться или кровоточить. Без лечения могут покрыть весь пенис. На единичные бородавки можно попытаться воздействовать подофилином (осторожно, можно сжечь кожу). Обычно их сводят лазерной коагуляцией, но лечение долгое, трудное и ненадежное. Воздействовать на папилломавирус можно и изнутри, лекарственными препаратами. Вам их посоветует врач. Посещение уролога крайне желательно.

У женщины папилломавирус может вызвать появление остроконечных кондилом как на наружных половых органах, так и шейке матки.

Поэтому вам тоже необходимо провериться у гинеколога и сдать анализ.

Уреаплазма

У меня в мазке нашли микроб уреаплазмы. Как теперь от него избавиться?

Уреаплазму носят в себе около половины всех женщин, причем часто не подозревая об этом. Иногда уреаплазма создает проблемы, особенно женщинам репродуктивного возраста. От уреаплазмы избавиться можно, хотя и не совсем легко. Конечно, лечение - не домашнее, народная медицина тут не поможет. Врач будет лечить вас антибиотиками. Но учитывая, что возбудитель - очень устойчивый микроорганизм, будьте готовы к тому, что придется принять кучу лекарств.

Прерванный акт

Не могли бы вы мне объяснить, в чем вред прерванного полового акта?

Прерванное половое сношение можно отнести к одному из вариантов контрацепции, который используют некоторые партнеры. Использование этого метода с психологической точки зрения предъявляет к мужчине очень высокие требования, и для обоих партнеров является стрессом, поскольку во время сношения над ними постоянно довлеет вопрос, удастся ли вовремя прервать сношение. Но поскольку сперматозоиды могут попасть во влагалище с секретом куперовых желез мужчины контрацептивность метода низка (70-85%). Прерванный половой акт признан нефизиологичным, потому что может привести к неблагоприятным последствиям как у женщин (застойные явления в органах малого таза, аноргазмия (отсутствие оргазма, дисфункция яичников), так и у мужчин (формирует в некоторых случаях сексуальные нарушения). Стоит ли практиковать прерванный половой акт, если можно воспользоваться другими средствами контрацепции и ощутить всю гамму ощущений при сексуальной близости?

Неужели ничего, кроме прокола?

У меня хронический гайморит. Весной лежала в больнице у ЛОРа. Назначили мне витамины В₁, В₆, пенициллин. Врач сказала: прокалывать. Неужели, чтоб вылечить гайморит, обязательно нужно его выкачивать?

Все зависит от степени процесса. Иногда не остается другого выхода, когда консервативные методы исчерпаны. Они, кстати, лишь облегчают течение болезни, приглушают ее, и скорее всего, она вновь даст о себе знать.

Не допускать обострения можно. Есть народные методы. Если чувствуете, что опять начинается насморк, первым делом прекратите пить молоко, особенно пастеризованное.

По мнению некоторых целителей, хронический насморк переходит в гайморит вследствие неумеренного употребления молока и пищи, содержащей много крахмала и сахара.

Закапывайте в нос по 3-5 капель ментолового масла (можно смешать его 1:1 с камфорным). Смазывайте им лоб, виски, нос.

Поможет прополис. 1 чайную ложку его измельчите, смешайте с 3 чайн.ложками сливочного или растительного масла, смочите ватный жгутик и закладывайте в нос два раза в день - утром и вечером.

Если найдете сухой ментол, растворите несколько крупинок в кастрюле с кипятком и дышите ментоловым паром, как над картошкой.

А если дышите над картошкой, то учите, что она должна быть в кожуре и воду при этом обязательно надо полностью слить.

Очень хорошо дышать прополисным паром: 0,5 чайной ложки спиртовой настойки прополиса на кастрюлю кипятка.

Когда употребляете капли от насморка, то закапывать нужно сидя или лежа на спине, запрокинув голову назад и немного повернув в ту сторону, с которой закапывают капли. В таком положении лекарство попадет в средний носовой ход, что способствует лучшему оттоку содержимого из гайморовой пазухи. При не соблюдении этого несложного правила капли сразу попадут в носоглотку и лечение сведется к нулю.

Гипоксия и косолапость

Моя дочь родилась с диагнозом: внутриутробная гипоксия плода. С чем это связано и как это может отразиться на здоровье дочки в дальнейшем? Кроме того, невропатолог обнаружил у нее мышечную косолапость. Насколько эффективен массаж в данном случае?

Гипоксия плода наступает из-за плацентарной недостаточности. А последняя, в свою очередь, может быть последствием заболеваний матери - сердечно-сосудистых, легочных, инфекционных, токсикоза, резуснесовместимости и т.д. Гипоксия бывает разной степени тяжести. Возможно, никаких последствий внутриутробное кислородное голодание не принесет, но возможна и противоположная картина: нарушения в центральной нервной системе из-за пареза мозговых сосудов и изменений в мозговой ткани. Все зависит от тяжести и продолжительности внутриутробной гипоксии.

Врожденная косолапость возникает вследствие неправильного положения стопы у плода. Неправильно закрепляются суставы, появляется изменение в мышцах. Запускать такое заболевание нельзя, так как когда ребенок начнет ходить, деформация усилится, нарушатся осанка и походка.

Массаж нельзя откладывать ни под каким предлогом. Именно в самом раннем возрасте он наиболее эффективен - пока эластичны мышцы и пластичны связки. Иногда бывает достаточно 1-2 курсов лечения. Даже если ножки ребенка в шишках (лангетках), все равно массаж и гимнастика играют ведущую роль.

Фантомные боли

Четыре года назад у меня ампутировали ногу. До сих пор у меня в культе возникает резкая боль. Ощущение, что болит пятка ампутированной ноги. Как утихомирить эту боль? Может, кто из читателей знает?

Фантомные боли мучают большинство людей, лишившихся конечности. Лишь 15% людей избавлены от них, остальные чувствуют их десятилетиями. Эти боли идут от коры головного мозга, поэтому воздействовать на них очень сложно.

Врачи пытаются лечить их анальгетиками, седативными препаратами и транквилизаторами. Назначают физиопроцедуры (рефлексотерапию), новокаиновые блокады. Иногда идут на хирургическое вмешательство, которое, впрочем, тоже не всегда помогает. Словом, лечение фантомных болей - дело длительное и часто малоэффективное.

Теперь что касается читательской помощи. Хотя мы и публикуем рекомендации читателей, если они поступают в «Вопросы-ответы», все же в основном общение читателей друг с другом у нас происходит на страницах большой газеты «Твое здоровье». Там есть рубрики «Прошу помощи», «Помоги себе сам», «Рецепты из конверта» и т.д. Конечно, та газета немного дороже, но и информации, полезной для здоровья, там больше. В этой же газете зачастую у нас нет возможности полностью удовлетворить интерес из-за ограничения площади.

Гонорея

Гинеколог подозревает у меня гонорею. Я хотела бы узнать, как долго лечится это заболевание? Амбулаторно или в стационаре? Дорогостоящее ли лечение?

Гонорея - инфекционное венерическое заболевание, поражающее слизистые оболочки половых органов. Заболевание может протекать остро и хронически. Последняя форма встречается чаще. Больные могут и не знать о своем заболевании. Гонорея опасна тем, что поражает придатки матки, вызывая непроходимость труб и бесплодие.

Раньше гонорею лечили пенициллином. Сейчас гонорея часто пенициллину не поддается, и терапия им бывает неэффективной. Созданы современные антибиотики, которые дают хорошие результаты при лечении гонореи.

Для лечения острой гонореи чаще всего достаточно одного укола, а при хронической гонорее делаются два укола с интервалом в 24 часа.

Вендиспансеры лечат гонорею бесплатно, анонимные венерологические кабинеты, естественно, платно. Цену узнаете самостоятельно: объявления с телефонами - на каждом столбе.

Сорт меда

Какой сорт меда самый полезный? Правду говорят, что липовый мед - от простуды, а донниковый - противоопухолевый?

Полезнее тот мед, что темнее. Он содержит больше железа и в нем ученые обнаружили больше антиоксидантов, которые обладают противобухолевым действием и тормозят развитие заболеваний сердца.

Светлые сорта меда вкуснее, но темный мед оказывает самое сильное защитное действие.



Горячая вода и зрение

Я слышала от знающих людей, что мытье головы горячей водой снижает зрение. Что говорят врачи по этому поводу? Каково мнение окулистов?

У наших окулистов от такой информации округляются глаза: они не слышали о подобной зависимости. А вот врачи, исповедующие тибетскую медицину, поддерживают такую точку зрения. Мы не знаем, на чем основано, т.к. у нас нет в консультантах врачей, досконально знакомых с тибетской медициной.

Как передается хламидиоз?

Мне 23 года. Год назад сделали операцию (внематочная беременность). Обнаружили хламидии. Пролежалась. Муж лечился тоже. Объясните, пожалуйста, что это за инфекция, откуда она взялась? В больнице сказали, что, может, заразили при гинекологическом осмотре, ведь мы с мужем друг другу не изменяем.

Бытовой путь заражения урогенитальным хламидиозом возможен, но очень маловероятен. Все же это заболевание, передающееся в основном половым путем. Дети же заражаются иногда внутриутробно, но чаще - при прохождении по инфицированным родовым путям.

Хламидии не являются представителями нормальной микрофлоры организма и очень часто вызывают воспалительные заболевания, причем поражать могут все отделы мочеполового тракта. У женщин - матку, шейку матки, придатки и т.д. У мужчин - мочеиспускательный канал, яички, их придатки, прямую кишку и т.д.

Иногда хламидиоз протекает остро, но бывает что и в стертой форме, а также и вовсе бессимптомно. 90% женщин при этом не испытывают никаких ощущений.

И только когда начинается патологический процесс, диагностируется уретрит, вульвовагинит, кольпит и пр.

При бесплодии, связанном с непроходимостью труб, хламидии выявлены в 70% случаев. Воспаление маточных труб, вызванное хламидиями, может привести к внематочной беременности.

Заболевание лечится, но при этом стойкого иммунитета не возникает, и заразиться в течение жизни можно несколько раз.

Бабушке рюмочка не помогла

Вы как-то написали заметку «Бабушке рюмочка не повредит», что, мол, если пить каждый день 1 рюмку красного вина, то укрепится организм из-за того, что усилится иммунитет. Целый год я пила по 1 рюмке вина ежедневно, перевела на вино кучу денег (это ведь 2 бутылки каждый месяц), а толку нет: как болела, так и болею. Бросить это дело или продолжать?

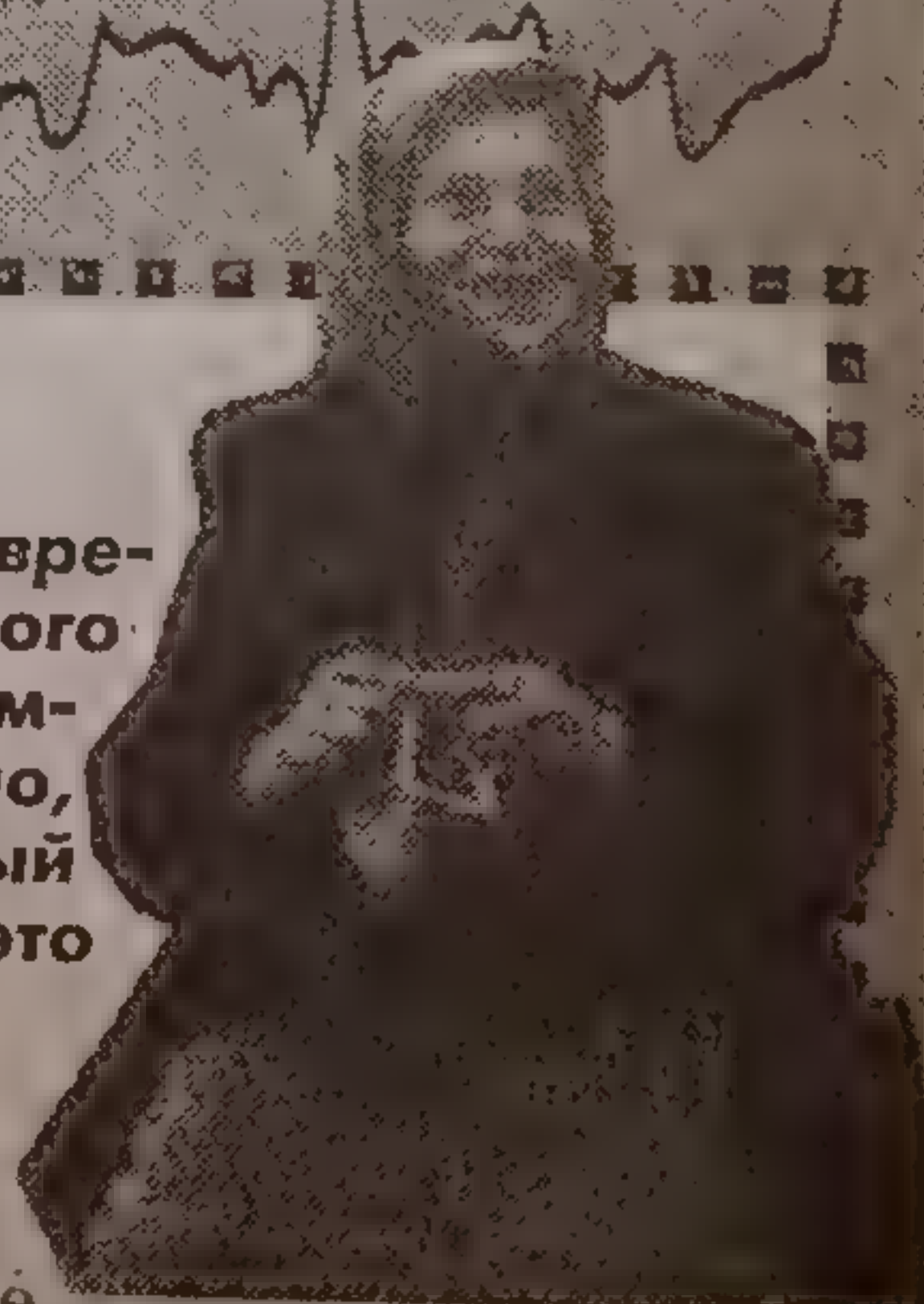
Вот уж не знаем. Врачи считают, что 50 г виноградного вина ежедневно снижают риск гипертонии и инсульта, помогают пищеварению, улучшают обмен и т.д. Но! Это все касается хорошего вина, настоящего виноградного. У нас же в магазинах и ларьках чаще всего продают суррогаты - дешевые подделки. Настоящее натуральное вино стоит очень дорого, далеко не всем по карману. Вино на разливочный завод везут в цистернах и при разливе его теряется большинство полезных свойств. Поэтому, возможно, вы эффекта от своего лечения и не наблюдаете.

Микроцеллюлоза

Моя знакомая принимала микроцеллюлозу для похудения. Но не похудела, а наоборот, поправилась. Может ли быть такое?

Конечно, может. Микроцеллюлозу рекомендуют как очищающее средство: ее волокна впитывают и выводят токсины. Считается, что, разбухая в желудке, она занимает там какое-то место и человек в результате съест меньше калорийной пищи.

Однако можно набить желудок малокалорийной капустой и обойтись без целлюлозы. А если к целлюлозе добавить сладкого, жирного, мучного, то никакая целлюлоза не поможет похудеть.



Вода и зрение

Ошких людей, что мытье водой снижает зрение. По этому поводу? Капистов?

В от такой информации не слышали о подобной. Исполюющие тибет-живают до точку зрения оно основано, т.к. у тах врачей досконально

Идет и скрипит

У сына в ноге боль и скрип при ходьбе. Ему всего 25 лет, а ходит с трудом. Врач сказал: какая-то жидкость вытекла. Как теперь это лечить? Помогут ли настойки каланхоэ на спирту для растирания?

Скрип в коленях и других суставах при ходьбе возможен при подагре, артрите, остеохондрозе, тендовагините и др., когда возникает недостаток синовиальной жидкости в суставной сумке и поверхности сухожильных влагалищ, покрытые налетом фибрина, трутся друг о друга.

Основным в лечении тендовагинита является хорошая фиксация пораженной конечности. После обеспечения покоя нужны согревающие процедуры (кварц), противовоспалительные сборы, анальгетики. Если все дело в недостатке синовиальной жидкости в суставе, то сейчас есть ее искусственные заменители.

Каланхоэ этой жидкости не добавит. Но если в суставе идет воспалительный процесс и боль - его следствие, то каланхоэ применить можно, поскольку оно оказывает противовоспалительное действие.

Если у сына артрит, можете приготовить отвар лаврового листа. 1 ст. ложку измельченного лаврового листа заварить 400 г кипятка и 10 минут кипятить. Передить в термос и оставить на ночь. Утром процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды в течение двух недель.



Лекарство от эндартериита

Есть ли какое-то лекарство от болезни «облитерирующий эндартериит»?

Лечение этого заболевания комплексное. Каким-то одним препаратом обойтись не удастся. Как правило, в комплекс лечения входят препараты, снижающие свертываемость крови (аспирин, гепарин), сосудорасширяющие (никотиновая кислота, вазопростан, трентал) и некоторые другие. Какие из этих препаратов нужны конкретно-му пациенту, определяет врач.

Гастродуоденит

Мне 15 лет. Уже в 14 лет мне поставили диагноз «хронический гастродуоденит». Что это такое, скажите мне? Может ли при этой болезни портиться кожа и выпадать волосы? Можно ли от этой болезни избавиться народными методами?

Гастродуоденит - это воспаление слизистой желудка и 12-перстной кишки. Лечится заболевание диетой, соблюдением правил питания. Рекомендации вам наверняка давал врач.

От болезней желудочно-кишечного тракта может портиться кожа, влияют они и на рост волос, вернее на деятельность волосяных луковиц.

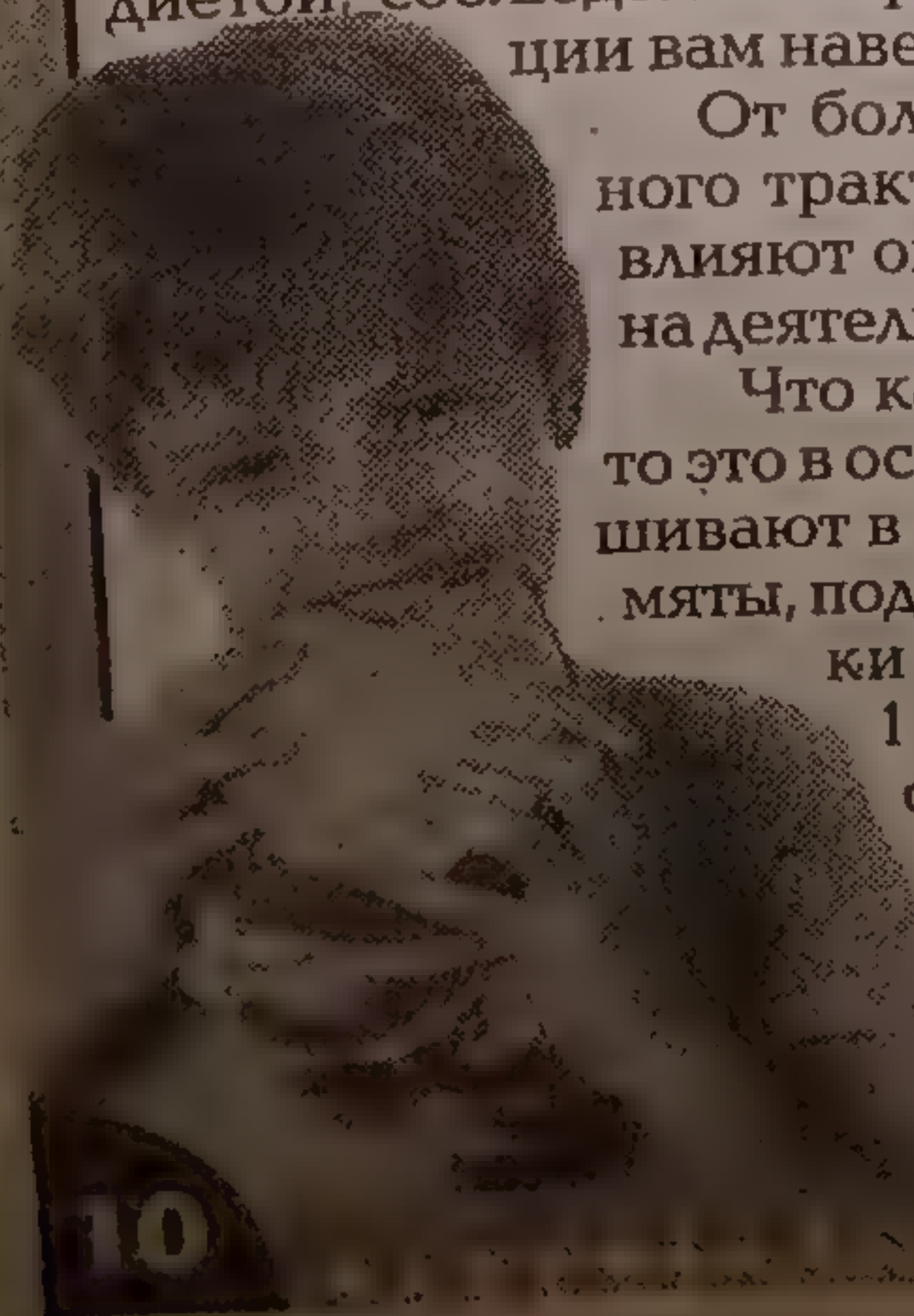
Что касается народных средств, то это в основном фитотерапия. Смешивают в равных пропорциях травы мяты, подорожника, полыни, ромашки и корни аира, заливают 1 ч.л. стаканом кипятка и настаивают. Принимают по полстакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Похоже

на остеохондроз

У меня в области висков и ушных раковин постоянные боли. Говорят, это может быть челюстно-лицевой артрит. Но я обнаружила также боль в области шейных позвонков. И когда я их массирую, я чувствую головокружение. С чем это связано?

Скорей всего, с остеохондрозом шейного отдела позвоночника.



Восстановление после антибиотиков

Очень хотелось бы узнать ответ на актуальный для меня вопрос: какие общие методы восстановления (очищения) организма вы могли бы порекомендовать кормящей маме после интенсивного курса антибиотиков, который был проведен после операции?



Обычно после антибиотиков страдает микрофлора пищевого тракта и печень, выводящая токсины.

Дисбактериозы лечат сериями бифидобактерий. Можно купить готовый комплекс LB (с лактобактериями). Есть хорошие восстанавливающие средства типа Наринэ. Постарайтесь молочные продукты покупать тоже с «живыми» культурами: йогурты, бифилайф, бифидок и т.д.

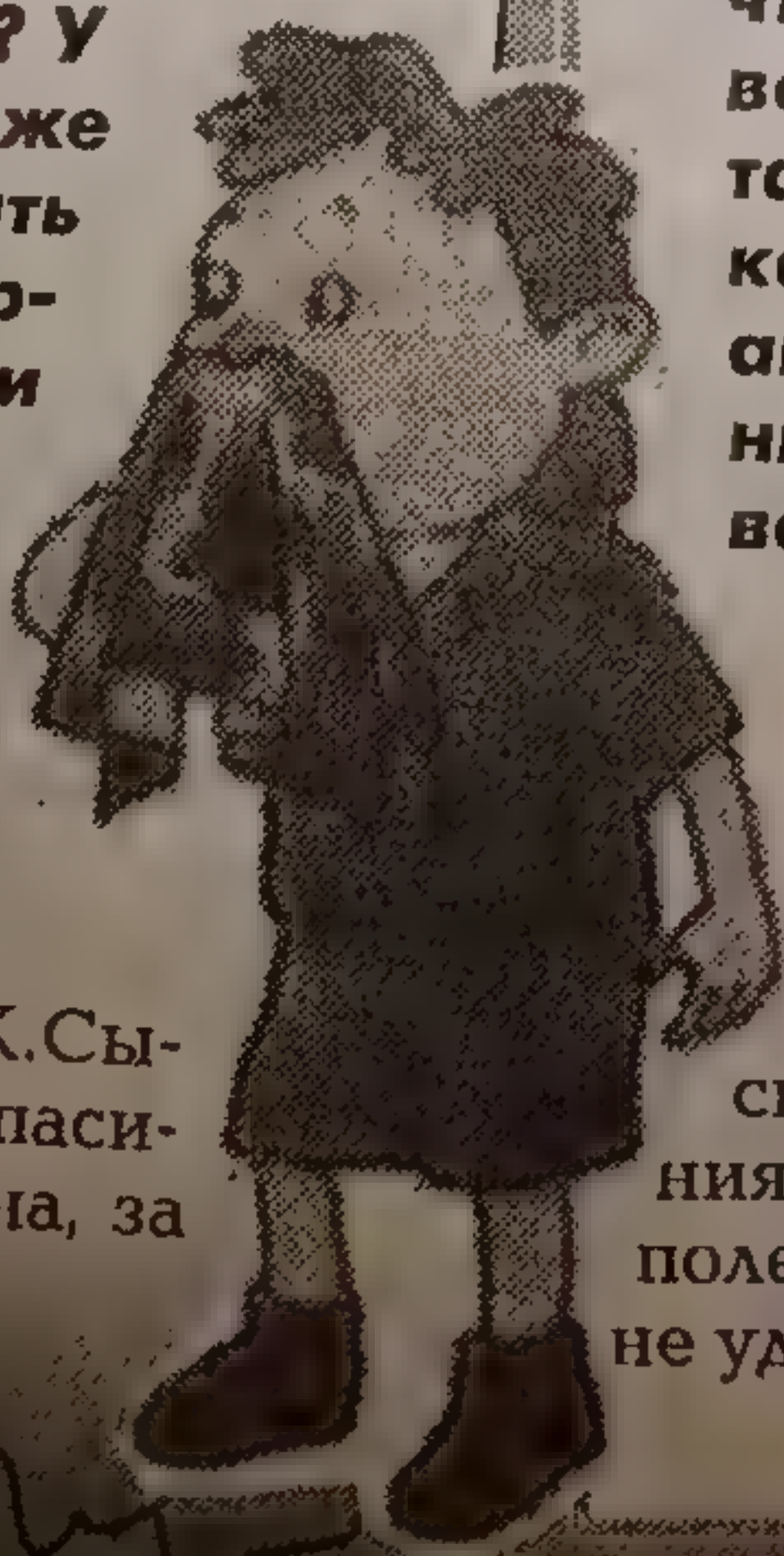
Для очищения и восстановления печени полезны БАДы с морскими водорослями, травами, например «Виватон», «Альга-плюс» и т.д. Есть так называемые цитаминны - вещества для ускоренной реабилитации после перенесенных заболеваний, травм и хирургических операций. Для восстановления после антибиотикотерапии из цитаминов полезен гепатамин.

И, конечно, совершенно необходим витаминный комплекс «Компливит». Витамины, входящие в его состав, воздействуют на ферментные системы, активно влияют на различные функции организма: регулируют энергетические и обменные процессы, нормализуют работу органов и систем, ускоряют процессы генерации тканей. Рекомендуется после антибиотикотерапии, хирургических операций, в период беременности и лактации. Принимать по 1 капсуле 2 раза в день. Курс лечения 20 дней. При необходимости курс через 2 месяца можно повторить.

Может, это аллергия?

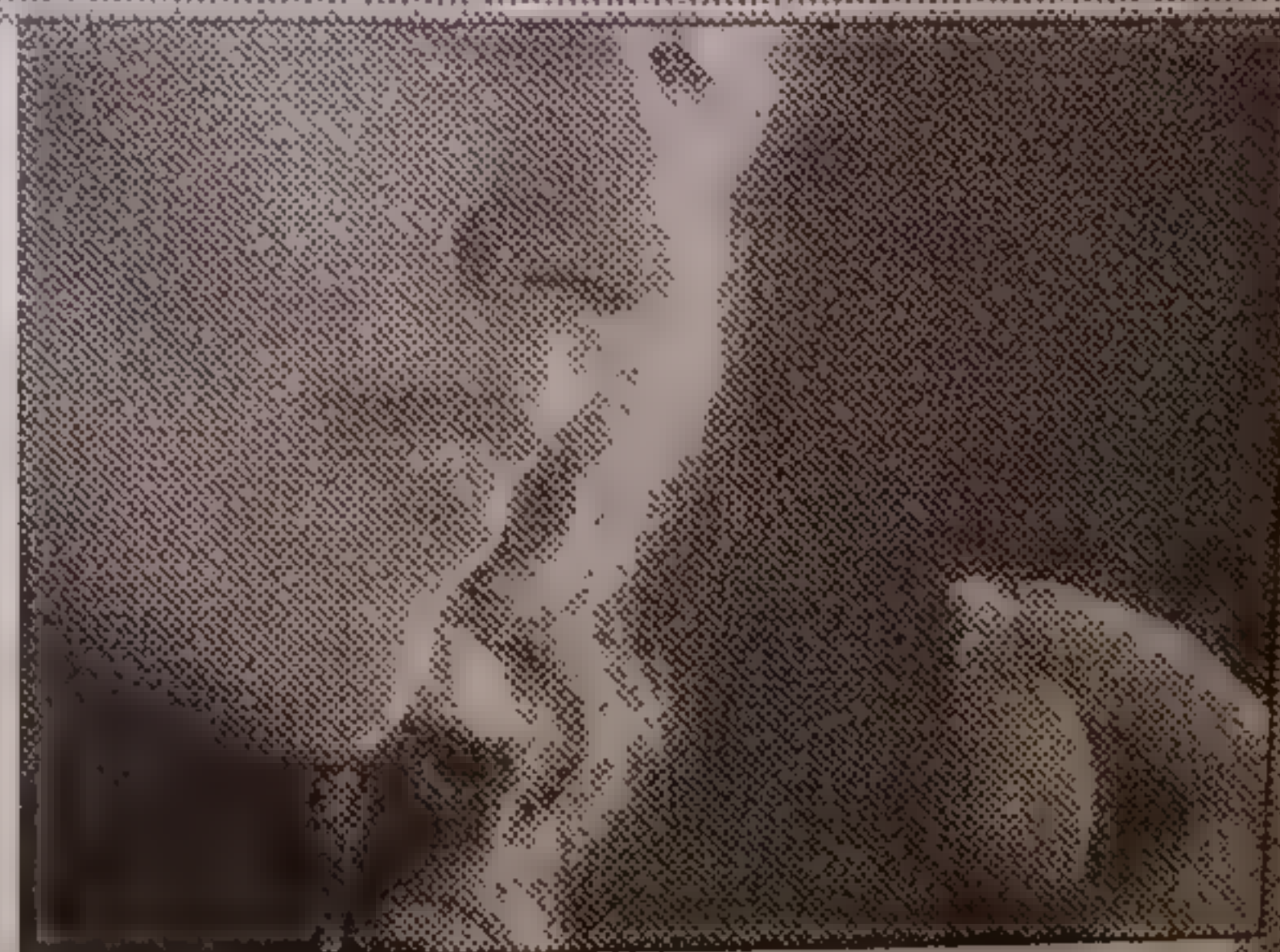
Прочитала в газете вопрос женщины, у которой «гипертрофический ринит». Может, у нее на что-нибудь аллергия? У меня была такая же история. Надо пить таблетки от аллергии: диазолин или супрастин. Когда у моей дочери случилось то же самое, она попила эти таблетки, и все прошло.

Этот совет дает Р.К.Сырова из Н.Новгорода. Спасибо, Роза Константиновна, за отзывчивость.



Морские водоросли

Правда ли, что морские водоросли так полезны, как пишут в аннотации к ним? Помогают ли они при избыточном весе?



Да, морские водоросли действительно полезны тем, что содержат прекрасный набор микроэлементов, особенно йода, которого большинству из нас не хватает. Нормализуя минеральный обмен, они улучшают процессы метаболизма в организме, в т.ч. и выведения шлаков. При избыточном весе они так же полезны, как и при нормальном. Похудеть от них не удастся, но здоровье в целом выиграет.

Повышаем гемоглобин

Посоветуйте, пожалуйста, какое-либо средство или состав смеси сухофруктов для повышения гемоглобина.

Все знают, что для повышения гемоглобина надо употреблять мясо, печень, почки, язык, поскольку только из этих продуктов гемоглобин хорошо усваивается. Они имеют около 12 миллиграммов железа на 100 г продукта. Усваивается 20%. В продуктах растительного происхождения (фасоль, горох, соя, пшено, гречка, толокно) почти столько же железа, но усваивается оно только на 2-5%. Чтобы повысить процент усвояемости, надо обязательно в этом случае дополнительно принимать витамин С (зелень, шиповник, смородина). Необходимо знать, что молоко и ржаной хлеб затрудняют всасывание железа. Нет необходимости недожаривать печень или мясо - кулинарная обработка не влияет ни на количество, ни на усвояемость железа.

Рецепты, повышающие гемоглобин: 300 г меда, сок 3 лимонов, 100 мл сока алоэ, 500 г толченых грецких орехов. Смешать, хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст.ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Смесь из сухофруктов: по 100 г ядер грецких орехов, кураги, изюма, инжира, чернослива пропустить через мясорубку, перемешать, хранить в холодильнике. Принимать на ночь по 1 ст.ложке, запивая стаканом кефира.

Для поднятия гемоглобина можно с успехом воспользоваться аптечными препаратами - гематогеном, ферринатом, напитком с железом «Золотой шар».

Недостаточность митрального клапана

Мне поставили диагноз - недостаточность митрального клапана I-II степени. Ничего не объяснили. Получается, что когда-нибудь клапан может не сработать? Опишите, пожалуйста, это заболевание, его симптомы и лечение подробнее.

Нет, наша газета подробно болезни не описывает. О пороках в развитии митральных клапанов, сердечной недостаточности написаны многие тома. Лечение - всегда под наблюдением врача, поэтому консультации кардиолога вам необходимы.

Дело в том, что при I стадии недостаточность митрального клапана, если нет каких-то специфических жалоб (оценить которые может только врач при личной беседе), - это практически вариант нормы. Он не требует каких-то серьезных ограничений, образ жизни можно вести обычный.

Если ситуация усугубляется, проводят консервативное лечение, ограничивают физические нагрузки. В крайнем случае - делают операцию. Словом, однозначного ответа нет. Ведь подобный порок сердца чаще возникает на фоне или ревматизма, или бактериального эндокардита, или каких-то других более редких заболеваний, но может быть и врожденным. В каждом случае тактика лечения может быть различной в зависимости от наличия или отсутствия обострения основного заболевания, размеров расширения полостей сердца и многих других факторов.

Дорогой скоро
Рождество! Не пойти ли
нам посмотреть что-ни-
будь из мехов?

Отличная идея!
Только нужно поторо-
питься, а то зоопарк ско-
ро закроется!





Откуда простатит?

Моему мужу уролог поставил диагноз «хронический простатит» и «хронический цистит». Он усердно выполняет все рекомендации врача. Но его постоянно мучает вопрос: как, где, откуда что взялось? Неужели виноват беспорядочный образ жизни в прошлом? Или то, что до 26 лет носил плавки?

Нет, в данном случае плавки ни при чем. А вот беспорядочная половая жизнь вполне могла стать причиной. Хотя не все так однозначно.

Воспалительные заболевания простаты и мочевого пузыря возникли в результате попадания инфекции в мочеполовую систему. Заболевания очень распространенные, ведь и провоцирующих факторов очень много. Часто инфекции эти - дремлющие, не проявляющие себя. Но достаточно застудиться, заразиться ОРЗ или ангиной (бронхитом, тонзиллитом), и инфекция по кровеносным и лимфатическим сосудам проникнет в «слабое место». Способствуют простатиту запоры, сидячая работа, половое воздержание и наоборот чрезмерная половая активность. Прямые предшественники - перенесенные урологические заболевания.

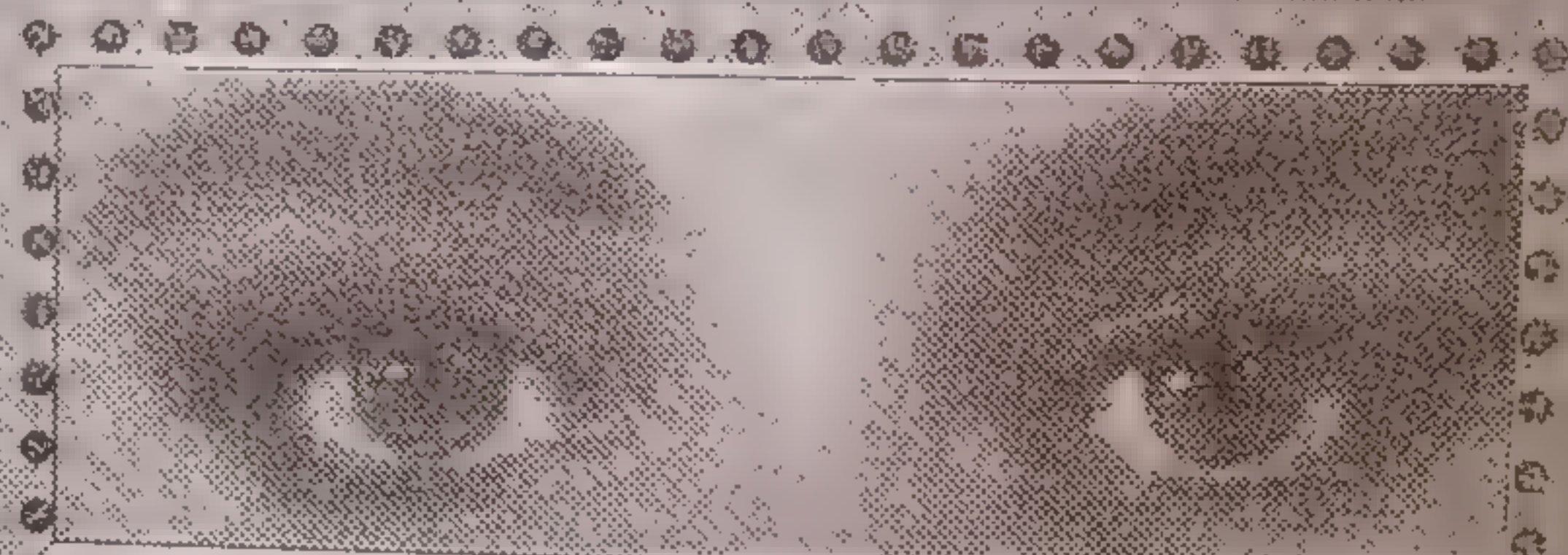
Не всегда простатит можно вылечить полностью, но добиться стойкой ремиссии медицина в силах. Лечение включает в себя антибактериальную терапию, физиотерапию, массаж, иммунокорректирующую терапию и коррекцию образа жизни.

Хочу жениться

Есть один деликатный вопрос. Мне 63 года. Несколько последних лет был холост. А теперь я хочу жениться. Смогу ли я иметь своих детей?

Вполне вероятно. Чтобы узнать точно, в первую очередь нужно пройти полное медицинское обследование, обязательно сдать спермограмму. Это исследование, при котором узнают число сперматозоидов, их подвижность, качество. И желательно (даже обязательно), чтобы ваша будущая супруга была не старше 40 лет. Чем старше женщина, тем больше риск рождения неполноценного ребенка. Тем более учитывая и ваш возраст.

Доктор, мне сало можно?
Какое сало?
Ну а в будущем?
В каком будущем?



Линзы при астигматизме

Напишите, пожалуйста, о глазных линзах. Помогают ли они при астигматизме? Как ими пользуются? Сколько стоят? Ломаются ли они?

Сколько стоят, узнаете сами, когда будете консультироваться с врачом. Цена зависит от фирмы-производителя, от задач, которые решает линза, от качества и т.д. При астигматизме линзы помогают очень хорошо.

Линзы бывают для краткосрочного ношения - от 6 до 8 часов ежедневно, но есть и такие, которые можно носить круглосуточно. Конечно, за линзами придется ухаживать более тщательно, чем за очками, и менять их придется чаще, чем очки.

Шейный остеохондроз

Второй год почему-то болит затылок, шея и плечи. Проходит только во время лечения, а через неделю снова начинает болеть. Что делать?

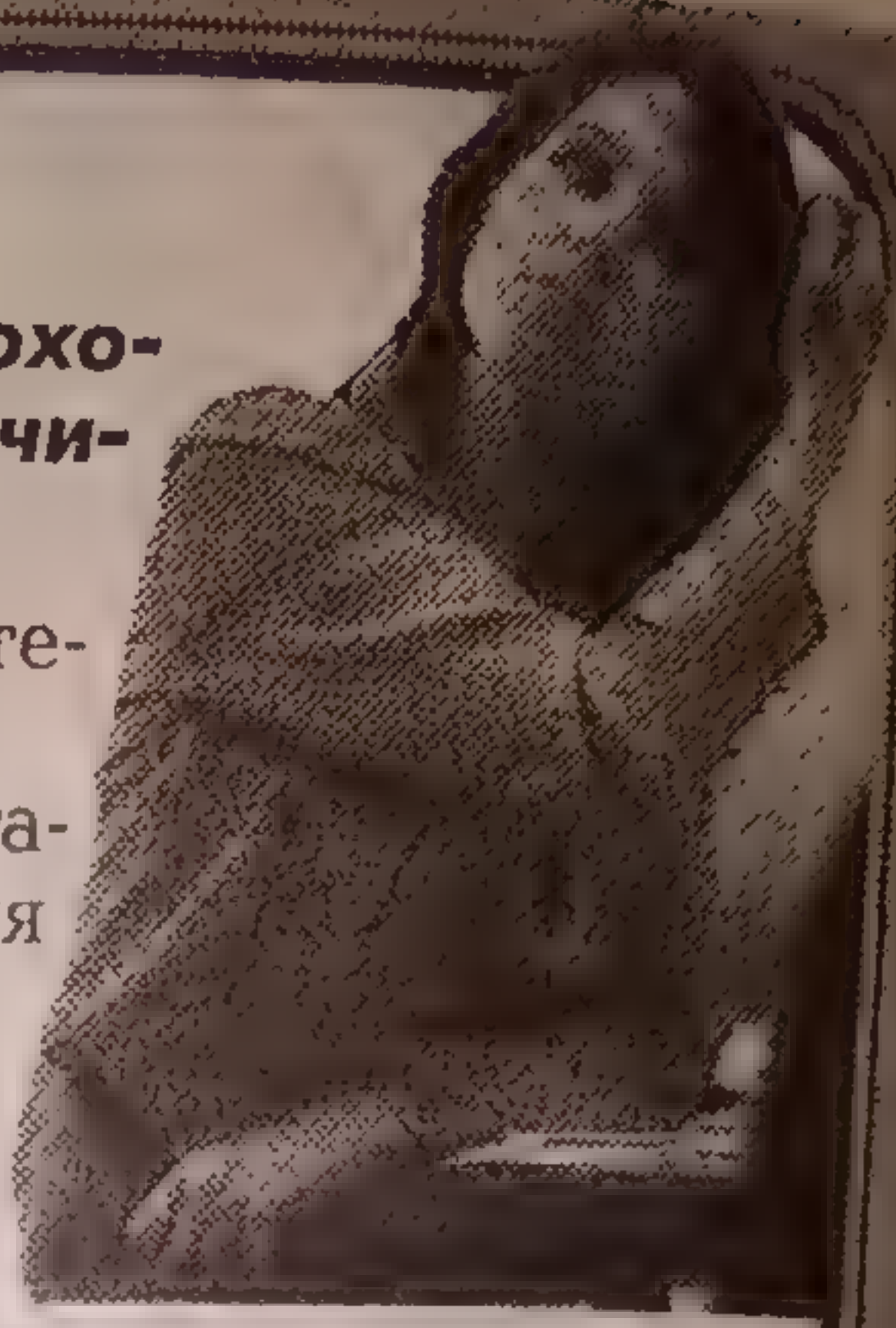
А диагноз-то какой вам ставят во время лечения? Шейный остеохондроз?

Народные целители считают, что он появляется у тех, кто тащит на своем горбу ворох чужих проблем и из-за этого появляется чувство недовольства и неудовлетворенности.

Чтобы избавиться от физических страданий, возьмите обыкновенную скалку для раскатывания теста в правую руку и потихонечку, постепенно усиливая, постукивайте по правому плечу, лопатке, позвоночнику. Затем то же самое проделывайте с левой стороной тела. Это можно делать вечером, сидя перед телевизором. Главное, чтоб регулярно. После «постукиваний» надо сделать йодную сетку, не забывая о шее. Йодную сетку необходимо делать до тех пор, пока йод не перестанет впитываться в кожу.

Старые люди советовали 3-4 раза в день по 20 минут ходить с палкой на шее. Берете длинную палку, кладете на плечи, ладони - на палку и так ходите по дому, массируя седьмой шейный позвонок.

Можно его массировать и по другому, если вам кто-то поможет. Выступ сзади на шее растирайте до появления красноты двумя пальцами 5 минут по часовой стрелке и 5 минут против часовой стрелки. Делать это, раз уж появился остеохондроз, постоянно.



Потеют стопы ног

Мне 19 лет. Очень сильно потеют стопы ног, издают неприятный запах. Помогите, пожалуйста, скажите, чем это лечится?

Прямо скажем, от частоты повторяемости этого вопроса нас уже тоже бросает в пот.

Ноги потеют у всех. Правда, по-разному, потому что у всех разное состояние вегетативной нервной системы. На запах потоотделения влияет диета - лучше отказаться от лука, чеснока, специй.

Ежедневно надо протирать кожу туфель спиртом (лосьоном, одеколоном, водкой) для уничтожения микроорганизмов, вызывающих запах. В сапогах желательно ежедневно менять стельку на чистую, постиранную.

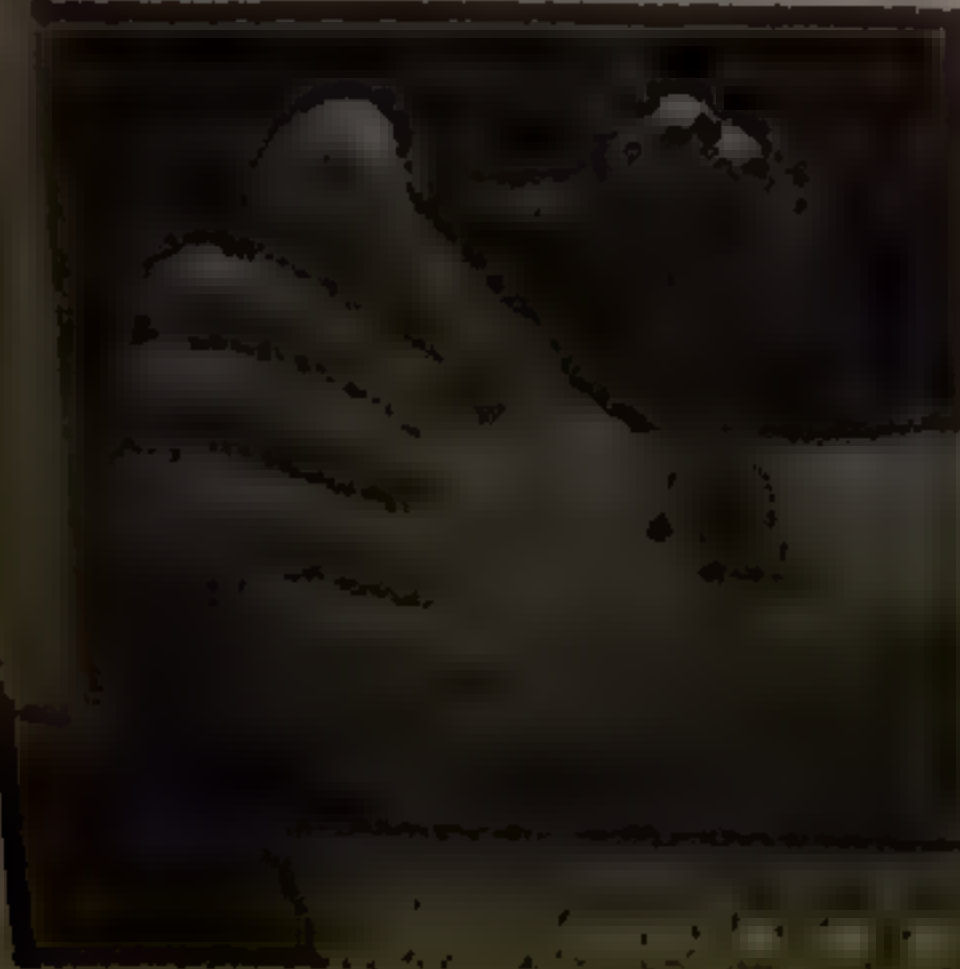
Ежедневно утром вымытые и сухие ступни протирайте яблочным уксусом (особенно между пальцами). Можно уксус чередовать с отваром листьев мать-и-мачехи (чем крепче отвар, тем лучше). В носки можно насыпать порошок борной кислоты.

Если есть возможность, в течение дня носки нужно поменять на свежие.

Что делать ежедневно вечером? Обязательны ванночки для стоп: с листьями березы, рябины, той же мать-и-мачехи. Снижает активность потовых желез, сужает поры кора дуба. 1 столовую ложку коры кипятите в литре воды 10 минут, охлаждаете и держите стопы 15 минут. Курс лечения 1-2 месяца. Или купите в аптеке раствор формалина. 1 чайную ложку раствора формалина растворяют в 0,5 литре прохладной воды и держат ноги 5-10 минут.

Врач может прописать концентрированный раствор хлорида алюминия.

В принципе сейчас столько в продаже дезодорирующих средств (кремов) для ног, что, кажется, проблема должна бы уже решиться. Однако антиперспиранты проблему снимают не всегда, и тогда гинебриоз стоп может потребовать вмешательства эндокринолога, невропатолога, психотерапевта или даже фтизиатра.



Снимаем обострение

Мне 54 года. Уже 2 года, как поставили диагноз - деформирующий артроз левого коленного сустава. Что нужно делать в период обострения?

Врачи в клиниках обычно делают инъекции дипроспана в полость коленного сустава. Процедура проводится раз в неделю. Часто 2-3 инъекций бывает достаточно для снятия обострения.

Шампунь и мытье головы

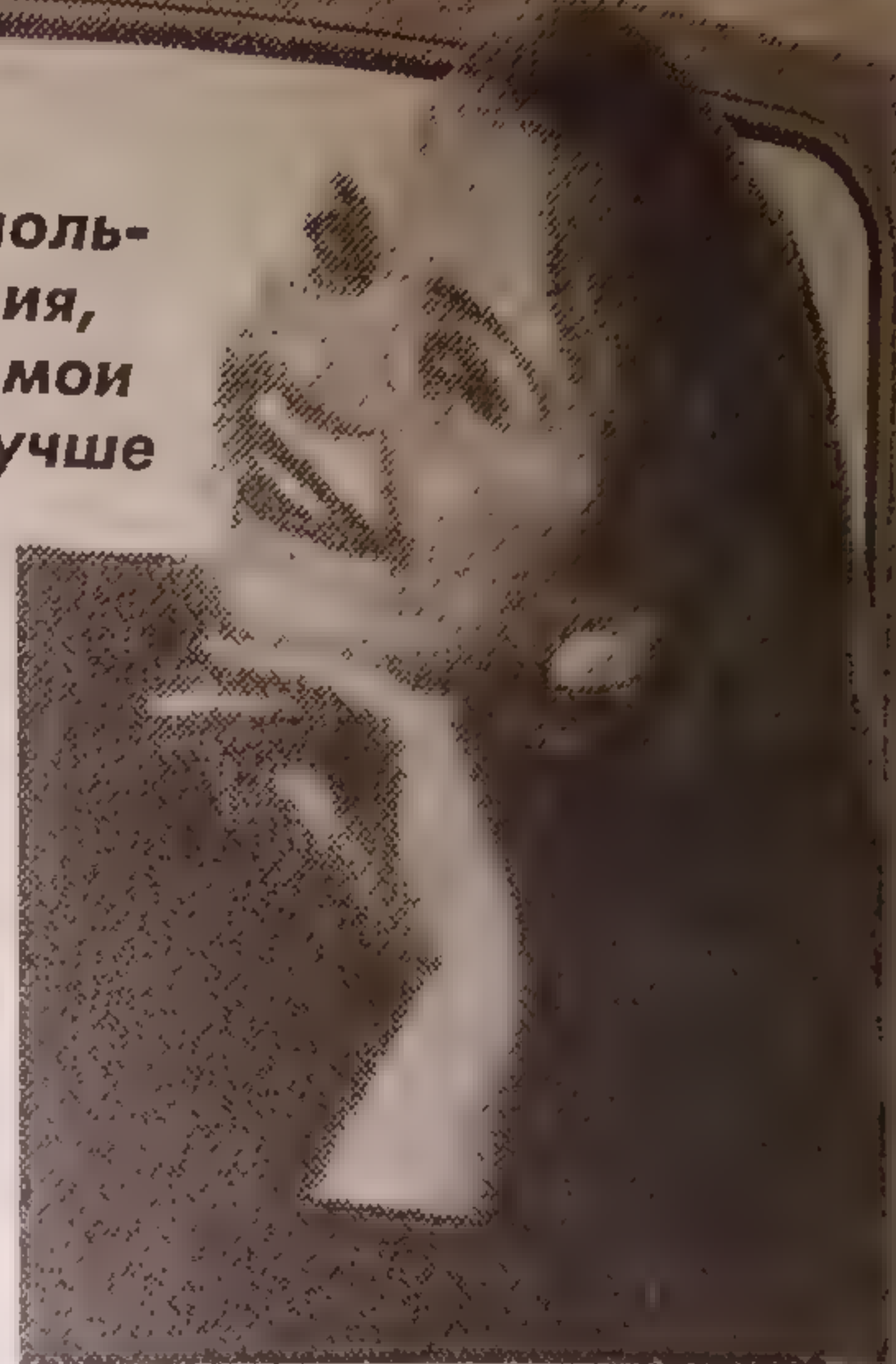
Я очень слежу за здоровьем своих волос. Использую много разных приемов (маски, укутывания, втирания). Использую обычный шампунь. Но мои подруги утверждают, что это лишний труд. Лучше купить какой-нибудь дорогой шампунь, в котором содержатся все нужные вещества для волос.

Но каким образом эти полезные вещества могут напитать волосы за 1-2 минуты мытья головы? Лично я считаю, что шампунь - это просто жидкое мыло, а бальзам просто улучшает расчесывание волос.

Правы и вы, и ваши подруги. Дело тут вот в чем. Есть лечебная косметика, а есть декоративная. То же и с шампунями. Одни - просто средства гигиены (жидкое мыло). Это обычно дешевые шампуни, сколько бы красивых слов их производители ни писали на этикетке. Но известные фирмы производят и лечебные шампуни, способные лечить, например, себорею (содержат специальные противогрибковые компоненты). Есть шампуни с антимикробным действием, с компонентами, подавляющими деятельность клеток, продуцирующих кожное сало. Но активные компоненты есть только в действительно дорогих шампунях, в массовой косметике «уникальность и запатентованность» чаще всего просто рекламный ход.

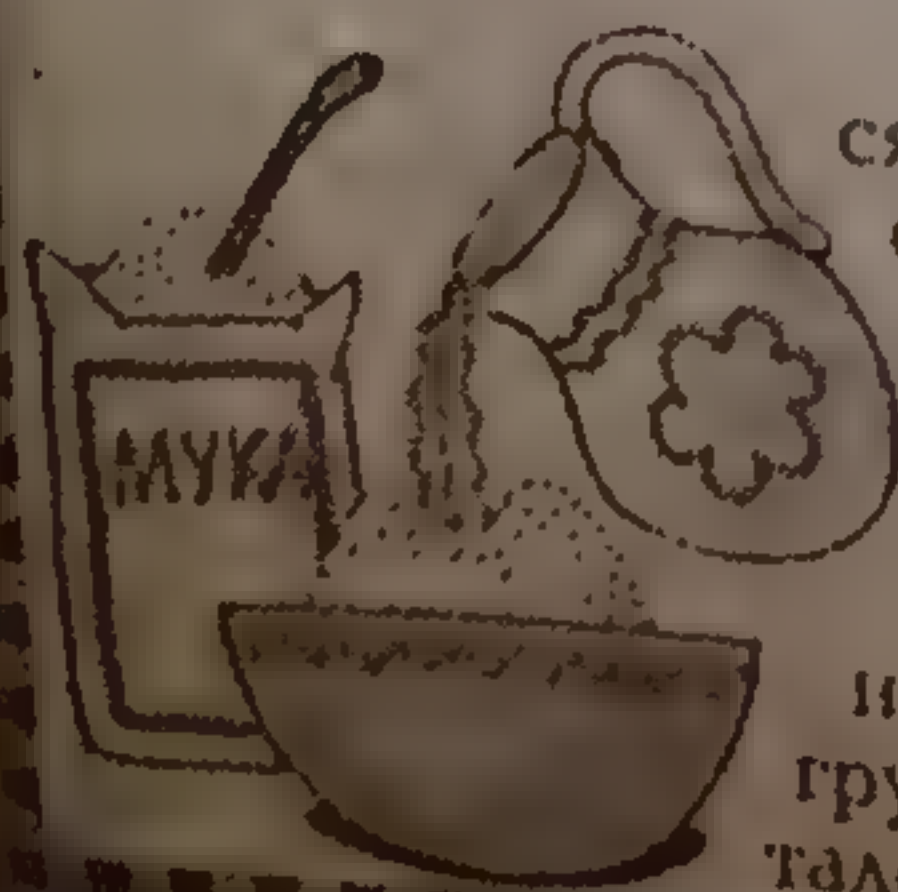
Лечебные шампуни лечат и питают кожу, ведь волос, как известно, мертв, нет смысла его лечить. Зато для волос используют кондиционеры, которые укрепляют оболочку волоса, если он потерял эластичность, разрыхлился. Такая добавка как протеин имеет небольшую молекулярную массу и может проникнуть сквозь оболочку волоса, чтобы укрепить (склеить) наружные чешуйки волоса. А ацидифаеры восстанавливают нормальную кислотность волос (как известно, мыло имеет щелочную реакцию), и они становятся блестящими и эластичными. Такие добавки как глоссеры придают волосам блеск за счет способности отражать свет.

Надо правильно еще и мыть голову. Не лить шампунь прямо на волосы, а предварительно растереть его в ладонях. Массировать кожу, втирая шампунь, нужно 1-2 минуты. Если моете голову через день, достаточно шампунь наносить один раз, если раз в неделю - мыть шампунем надо два раза. Нельзя использовать горячую воду (только теплую), иначе идет выщелачивание и волосы тускнеют, они любят прохладное споласкивание. Но если вы использовали после мытья еще и кондиционер, то, подержав его на волосах несколько минут, смывайте теплой водой.



Лицетин

В магазине «Диета» в продажу поступил лицетин. Что это такое? От чего или для чего?



Лицетин - это особый белок, который в нашем организме является частью многих клеток. Этот природный эмульгатор обеспечивает процессы переноса жирорастворимых витаминов, жиров и холестерина. Является антиоксидантом, т.е. задерживает процессы старения. Постоянное употребление лицетина улучшает функции памяти, нервной системы и печени. Входя в состав оболочки нервных волокон, обеспечивает многие функции мозга. Понижение уровня лицетина (а это бывает при больших физических нагрузках) сопровождается понижением памяти, ведет к стрессам, усталости, рассеянному вниманию.

Только физическая нагрузка

Вот уже несколько месяцев пытаюсь похудеть (мои проблемные зоны - бедра) и ничего не получается. Может, вы мне посоветуете, как сбросить несколько килограммов, не прибегая к изнурительным диетам и таблеткам?

Уменьшить размер бедер можно только в фитнес-клубе, шейпинг-зале или занимаясь специальными упражнениями дома. Но делать их надо до пота, до усталости. Без диеты тоже еще никому не удавалось похудеть. Другое дело, что вначале похудеет лицо и грудь, а уж в последнюю очередь бедра. А в целом -

Опущение органов

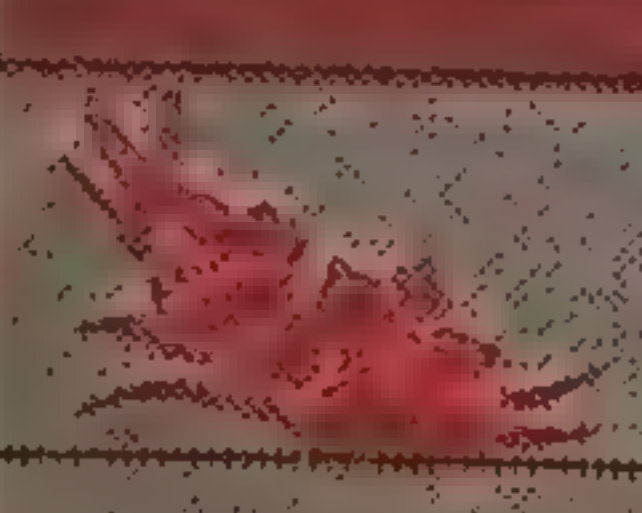
Очень сильно опущены внутренние органы: кишечник, желудок, почка. Что делать?

Очень трудная проблема. Дома помочь практически невозможно. Есть, конечно, физкультурные комплексы для укрепления связок, но делать их надо под руководством специалиста. В обычной жизни во многих случаях рекомендуют носить специальный бандаж. В экстраординарных ситуациях назначают операцию «подшивания».

дело это долгое, трудное и не всегда успешное. Раз и навсегда от проблемы не избавитесь, будете бороться с этим всю жизнь, если все дело в обмене веществ, когда организм генетически запрограммирован на пышные формы.



Официант!
У меня в супе муха!
Такая большая и синяя?
Да!!
Ну слава Богу
А то она уже всех замучила.

| Нижегородская область | | | | | |
|---|--|--------|--------------------------------|--------|--|
|  | Абсолютная подписка с 1.09 по 18.11.2001 | | Основная подписка с 19.11.2001 | | Города России |
| | 6 мес. | 1 мес. | 3 мес. | 6 мес. | Подписка |
| Индекс | 83073 | | 83074 | | |
| Цена по Нижегород.обл. | 40,19 | 8,48 | 25,45 | 50,90 | Индекс 83074 |
| | | | | | Место-нахождение Каталог АПР Пресса России Зеленой каталог Т.1, стр.10-4 |

Специализированный проект «Рука помощи» осуществляется при поддержке института «Открытое общество» (фонд Сороса). Россия.
«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»
 №23(49), ноябрь 2001г.
 Главный редактор В. В. ШАБАНОВА
 тел. 32-78-16
 Учредитель - «ЗАО» Издательство «Газетный мир»
 Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
 Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192А
 Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22
 Служба распространения и доставки: тел. 34-91-15, 34-82-57
 Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
 Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001 г.
 Набор и верстка ЗАО «Издательство «Газетный мир»
 (по графику в 17 часов). Тираж 50729. Заказ 4403
 Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная.
 Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник».
 Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

№25, ДЕКАБРЬ 2001



Ваше ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Паутинка в глазах

Я три месяца назад при работе на компьютере заметила в глазах темную точку и паутинки. Врач сказала: деструкция стекловидного тела от чрезмерных зрительных нагрузок. Снизилла нагрузку, глаза уже не устают, не болят, но паутинка не исчезает. Почему?

Деструкция стекловидного тела - это такое заболевание, которое не может ухудшить зрение, а только мешает зрению. Даже у здорового человека есть некоторые сгущения стекловидного тела, которые он может увидеть, когда смотрит на белый фон, светлое небо. С возрастом эти изменения в стекловидном теле могут увеличиваться, что не является патологией. Но эти изменения могут происходить при заболеваниях глаза и при чрезмерных зрительных нагрузках, а также при общих заболеваниях. С помощью лечения сложно добиться полного исчезновения таких симптомов, но после закапывания витаминных капель ситуация улучшается. Капли может выписать ваш окулист по месту жительства.



Хронический колит

Напишите, пожалуйста, как избавиться от хронического катарального колита?

Однозначно ответить на ваш вопрос невозможно. Врачи выделяют около 10 разновидностей колитов, и при лечении нужно учитывать многообразие факторов, влияющих на их течение.

Хронический катаральный колит возникает чаще всего на почве дисбактериоза (при нарушении микрофлоры кишечника) или после острых кишечных инфекций. Очень часто это перенесенная в прошлом дизентерия, нередко со стертыми проявлениями, и поэтому плохо пролеченная. При кишечных инфекциях меняется микрофлора кишечника, ферментативная активность, поражаются вегетативные нервные узелки, ухудшается иммунологическое состояние. Так возникает разбалансировка функций кишечника, появляются воспаления и дистрофические изменения слизистой.

Иногда причиной болезней кишечника становятся паразиты, и протозойная инвазия может привести к тяжелым поражениям. Дисбактериоз ведет к тому, что микроорганизмы приобретают патогенные свойства. Имеют отрицательное влияние электролитные и обменные нарушения, расстройство моторики кишечника.

Бывает, что колит плохо лечится из-за того, что в организме повышена чувствительность к собственной микрофлоре.

Мы почему так долго говорим о причинах? Потому, что проблема не решается легко. Врачи пробуют то одно, то другое. Вот и мы не знаем, что конкретно вам посоветовать. Если потребуются советы не по «излечению», а по облегчению состояния, напечатаем рецепты народной медицины.

Начинается пародонтоз

Врач сказал: начинается пародонтоз. Назначил лечение. Но я очень хотел бы, чтобы вы научили, если можно, домашним способам поддержания зубов в порядке. Я все время чистил их хорошей пастой. Но вдруг десны стали кровоточить, а два зуба внизу шатаются, хотя не болят и крепкие.

Надо тренировать, укреплять десны. Проще всего это делать при помощи массажа. Есть неплохой домашний способ: раз в неделю массируйте десны очень мелкой поваренной солью. Сначала десны будут, скорее всего, немножечко кровоточить. Это не страшно. Не прекращайте усилий. Еще хорошо помогает массаж размоченной веточкой дерева. Разжуйте (раздробите) концы, например, дубовых веточек и ими почаще массируйте десны.

С водочкой и медком

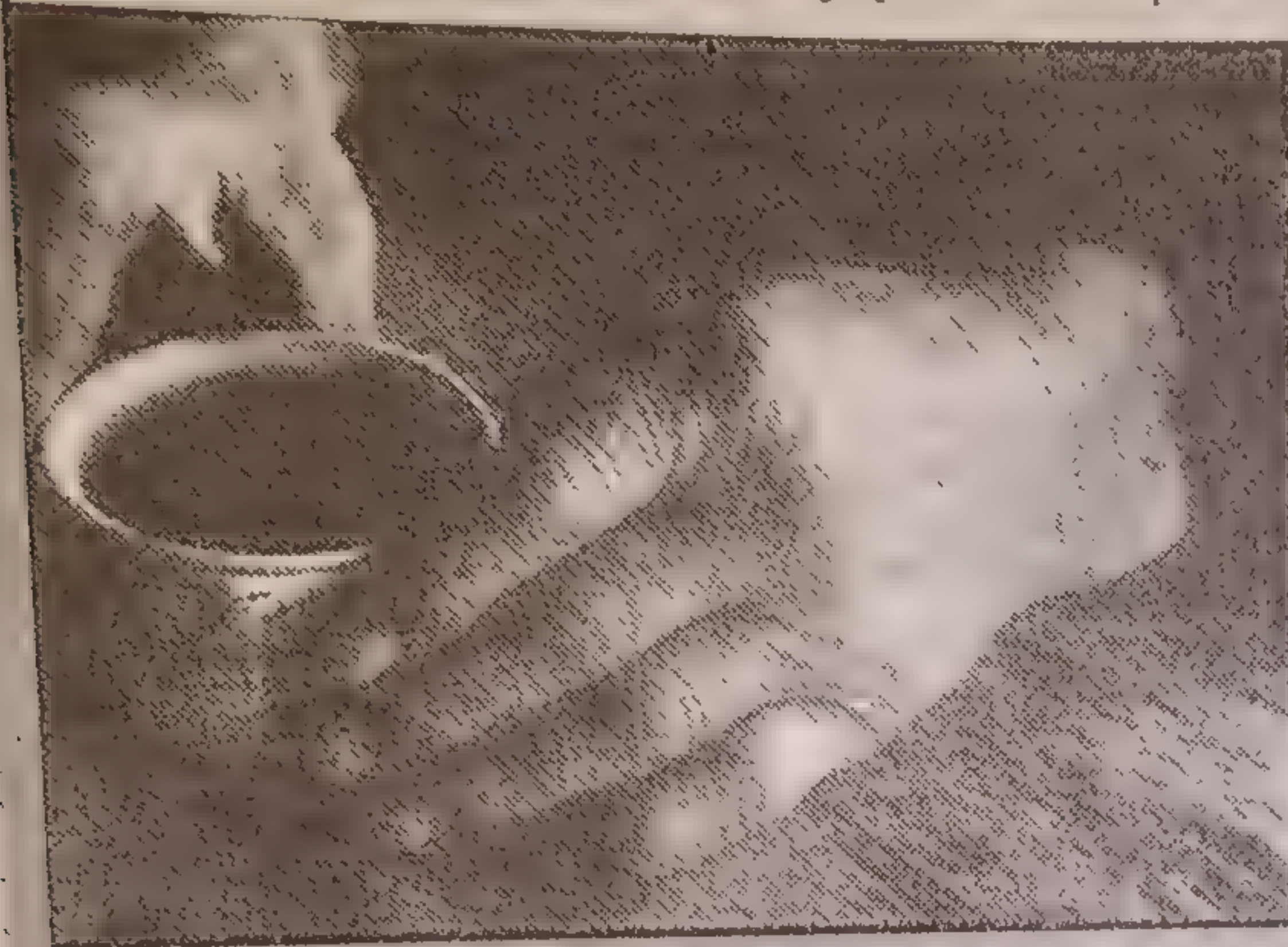
Мы прочитали ваш рецепт насчет растительного масла и лимонного сока. Но это же отравя: пить невозможно - сразу тошнит. А очень хотелось бы почиститься от песочка и камушков. Что-нибудь еще посоветуйте, пожалуйста.

Есть более вкусное средство для выведения и растворения камней из печени, хотя без масла и лимонного сока не обойтись. Берете 200 г водки, 200 г меда, 200 г растительного (лучше оливкового или соевого) масла и 200 г лимонного сока (можно пакетик лимонной кислоты растворить в стакане воды). Смешать, 10 дней настаивать, хранить в холодильнике. Пить по 1 ст.ложке 3 раза в день в течение 2 недель. Затем сделать недельный перерыв и курс повторить.

Хвощ чистит организм

Мне уже много лет (63), но я еще работаю. В последнее время стала чувствовать усталость. Утром вставать не хочется, вечером с ног валюсь, а я работаю на фасовке в магазине. Поговоришь с кем, все говорят, надо чиститься. А что чистить, если ничего не болит, и главное - когда чистить? Всякие клизмы да травяные настои делать не вмоготу. Как бы вот так сразу все почистить, но без слабительного и всяких там «в час по чайной ложке». На работе это невозможно.

Ну, попробуйте хотя бы утром и вечером пить травяные чаи. Ни сил, ни затрат они не



требуют, а организм очищают хорошо. Лениться возиться с разными травами, купите хотя бы хвощ - он подходит лучше всего, т.к. чистит и почки, и кровь, и лимфу, и кремнием богат. Народные лекари хвощ очень любят и часто рекомендуют. Никаких трудностей в приготовлении его нет: пьют как чай. Если вы худощавый человек - берете 2 ст.ложки на заварочный чайник (около полулитра). Если полный - 3 ст.ложки. Половину выпиваете утром вместо чая, половину вечером.

А в целом - общее наблюдение: профилактикой заниматься могут все, но не все хотят. А когда заболеют, излечиться хотят все, но не все могут.

Гречка и мед

Полезны ли гречневая каша и мед при сахарном диабете?

Нет, эти продукты не полезны, а в больших количествах вредны. Мнение об их полезности при диабете относится к так называемым «мифам о диабете», которые широко распространены среди пациентов, и даже среди врачей.

Миф о меде был основан на том, что мед наполовину состоит из глюкозы, а наполовину из фруктозы. Однако молекула сахара (сахарозы) также состоит из одной молекулы глюкозы и одной молекулы фруктозы. Таким образом, по химическому составу мед идентичен сахару. Кстати, фруктоза - не очень хороший заменитель сахара. Она тоже повышает уровень сахара в крови, хотя и меньше, чем глюкоза или сахароза.

Миф о гречневой каше привел к тому, что в прежние времена диабетикам гречневую крупу давали по особым талонам. На чем он был основан, установить не удалось даже после проведения специальных исследований. Дело в том, что по содержанию углеводов (т.е., связанного сахара) гречневая каша практически не отличается от других каш. Две столовые ложки любой каши (в готовом виде) равны 1 куску хлеба или 2,5 кусочкам сахара. Каша (любая) занимает определенное место в меню при сахарном диабете, но обычно пациенту говорят: «Ешьте этих продуктов вдвое меньше, чем ранее». И, конечно же, нельзя думать, что от употребления в пищу гречневой каши сахар снизится.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

Фиалка от угревой сыпи

В книге «Рецепты народной медицины» есть такое средство от угревой сыпи: 2 чайн.ложки травы фиалки трехцветной залить 3 стаканами кипятка, настоять, процедить и пить в течение дня.

А как долго нужно пить: месяц, два, а может быть, постоянно?

Фитотерапия - лечение травами - мягкое средство, обычно его применяют длительно, делая перерывы между месячными курсами на неделю-две. Лечение желательно проводить, меняя сборы трав с аналогичным действием. А как долго - сами наблюдайте. Если через 2-3 курса не помогло хоть немного - значит, это не ваше средство.

Рыбий жир для сосудов

Правда, что рыбий жир предупреждает склероз сосудов? Если это так, по сколько в день его надо пить?

Рыбий жир способствует эластичности сосудов. Принимают его 2 раза в день - утром и вечером перед едой по 1 десертной ложке.

- Доктор, понимаете, у нас с женой до смешного доходит.

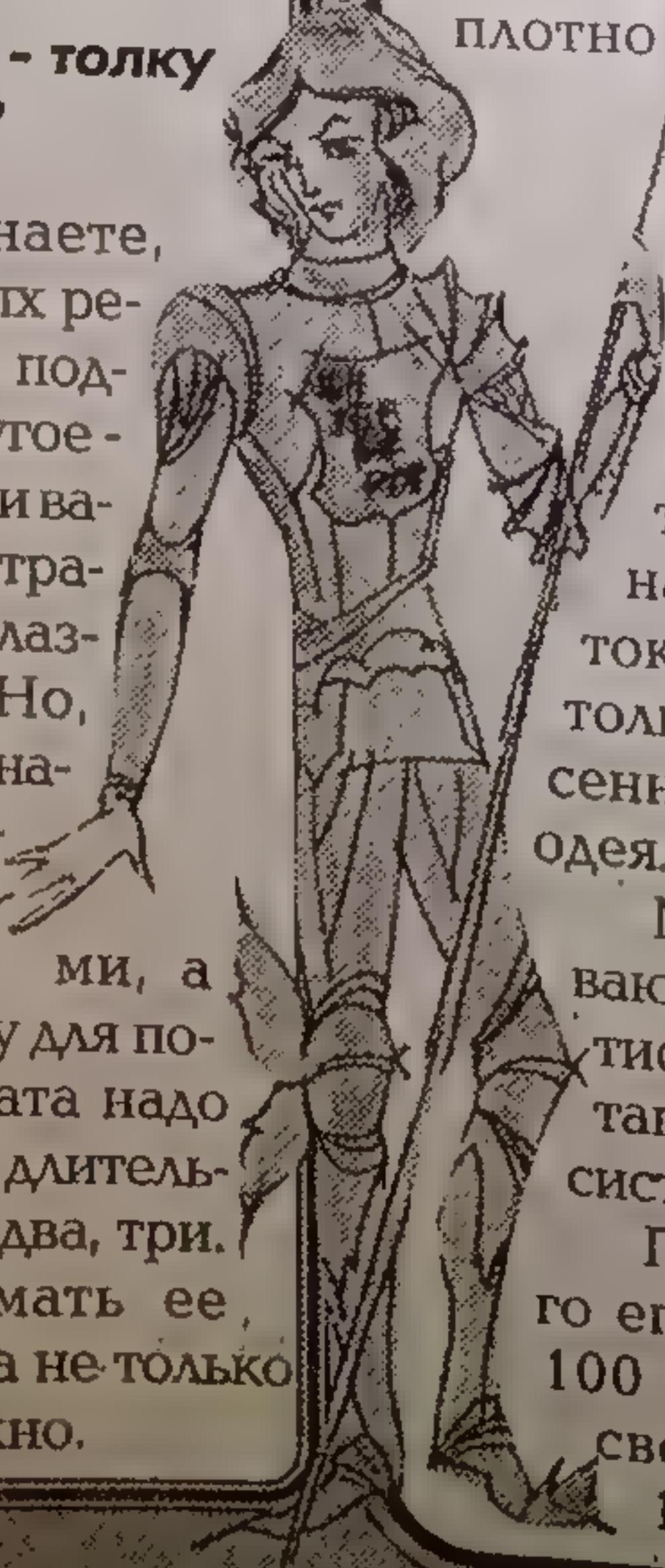
- И что?

- А вот дальше - никак.

Очанка и глаза

Вы печатали рецепт очанки для глаз. Я списалась с одной женщиной, она мне прислала очанку и такой же рецепт. Я все делала, как сказано, 3 месяца, улучшения не почувствовала. Трава закончилась - толку нет. Почему?

Но вы же знаете, что универсальных рецептов нет. Одно подходит одному, другое - другому... Очанка и василек - основные травы при лечении глазных болезней. Но, во-первых, глаза анатомически должны быть целыми, неповрежденными, а во-вторых, очанку для получения результата надо применять очень длительно и упорно: год, два, три. Причем принимать ее нужно и внутрь, а не только применять наружно.



Болит шишка

У меня очень болит подагрическая шишка на ноге у большого пальца. Мажу ее йодом. Помогает немного. Но нельзя ли совсем избавиться от нее?

Нет, от подагры трудно избавиться. Процесс регулируют диетой, исключая из пищи пурины - вещества, которые содержатся в бульонах, мясе, субпродуктах.

Для облегчения состояния попробуйте ежедневно принимать настой сосновых почек (можно самому весной собрать, можно купить в аптеке). 10 г (1 стол. ложка) почек залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, процедить. Пить до еды по 1 стол. ложке 3-4 раза в день.

Лечение парафином

Я инвалид I группы, у меня ревматоидный артрит. Когда я лежала в больнице, мне делали парафин с анальгином. Я купила парафин в аптеке. Напишите, пожалуйста, как его готовить в домашних условиях.

Для лечебных целей применяется очищенный белый, хорошо обезвоженный парафин. Парафин в домашних условиях можно нагреть на водяной бане, чтобы растопить его до жидкого состояния. Подходящий лоток следует выложить марлей или хлопчатобумажной тканью и вылить в него расплавленный парафин до получения лепешки толщиной 2-3 см. Некоторое время следует обождать, чтобы парафин слегка остыл (просто чтобы он не растекался), взять ткань за концы и приложить лепешку парафина на больное место. Лепешку следует плотно прижать к телу, сверху парафин покрывают клеенкой или полиэтиленом и укутывают одеялом, шерстяным платком и т.п. Длительность процедуры 30-60 минут. На курс лечения обычно применяют 15-20 процедур.

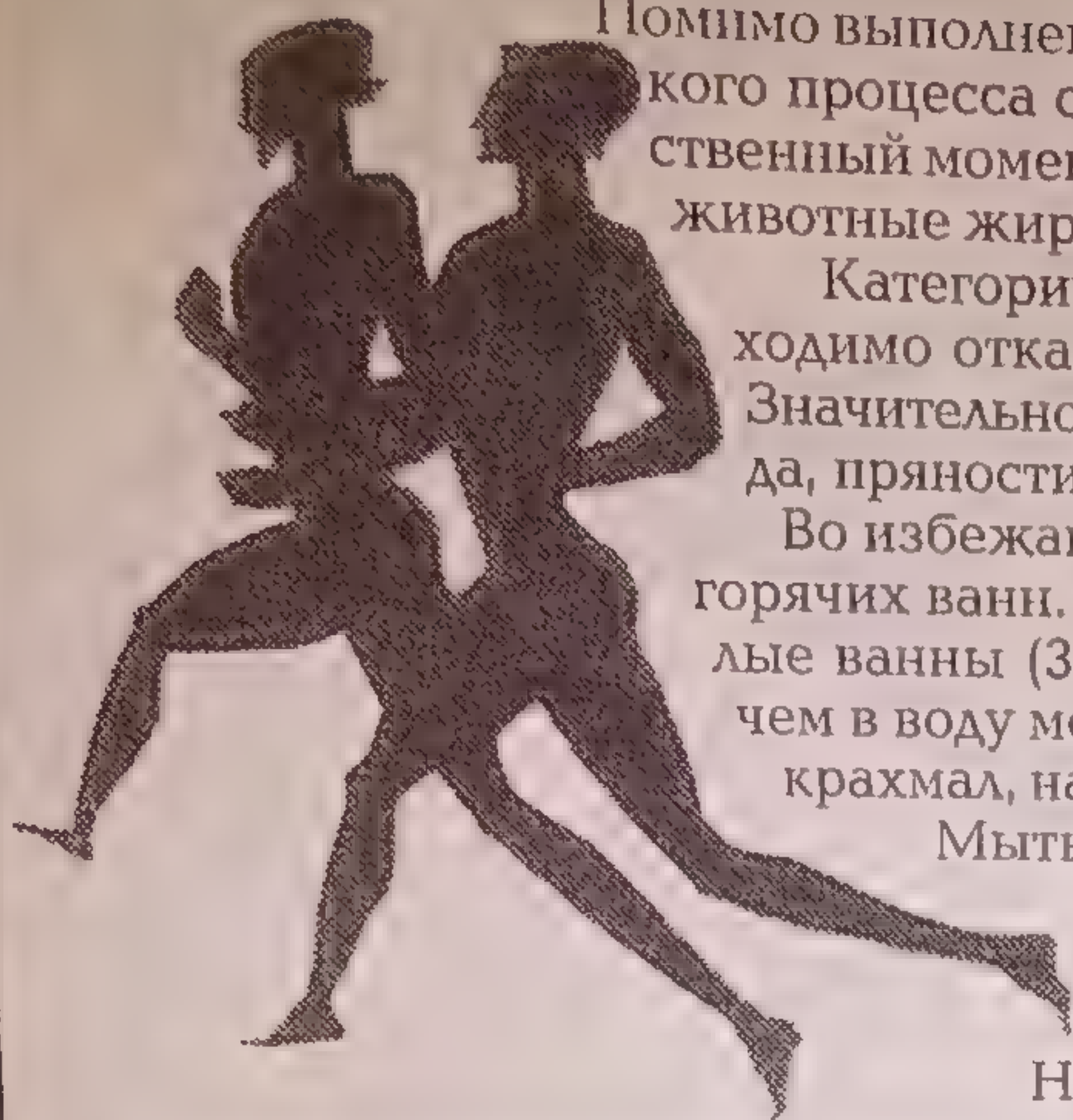
Другой способ парафинолечения, который можно применить в домашних условиях, это методика наслаивания. Парафин следует расплавить на водяной бане и наносить на пораженный участок малярной кистью, постепенно наслаивая его до толщины 1-2 см. Далее пораженный участок с нанесенным на него парафином следует укутать теплым одеялом или платками.

Местное применение парафина оказывает рассасывающее, болеутоляющее, противовоспалительное и антагонистическое действие при последствиях травм суставов, мышц, сухожилий, периферической нервной системы.

Парафин можно использовать повторно, для этого его надо простерилизовать при температуре 90-100 градусов. Для восстановления эластичных свойств парафина следует каждый раз добавлять 10% свежего парафина.

Псориаз и образ жизни

Почему-то мой сын вот уже 14 лет не может излечиться от псориаза. Кажется, все рекомендации врача выполняет...



Помимо выполнения рекомендаций врача, на течении патологического процесса сказывается образ жизни больного. Самый существенный момент - диета. Прежде всего приходится ограничивать животные жиры: сливочное масло, жирные сорта мяса и рыбы.

Категорически противопоказаны быстрые углеводы: необходимо отказаться от тортов, пирожных, джемов, шоколада. Значительно ухудшают состояние кожи острые и соленые блюда, пряности, крепкий чай, кофе.

Во избежание частых обострений старайтесь не принимать горячих ванн. Но 2-3 раза в неделю можно рекомендовать теплые ванны (36-37°C), продолжительностью 20-30 минут. При этом в воду можно добавить хвойный экстракт, морскую соль, крахмал, настой трав череды, шалфея, ромашки, валерианы.

Мыться лучше под душем, используя только детское мыло. А для смягчения кожи после ванны использовать ланолин, растопленное свиное сало, борный вазелин.

Некоторым дерматолог рекомендует принимать отвары лекарственных трав: цветков зверобоя, календулы, ромашки, травы шалфея, чистотела, пустырника, крапивы, листья брусники, пижмы, мяты, элеутерококка.

Дицетел

Расскажите, пожалуйста, о лекарстве дицетел. Кому его употреблять нельзя?

Дицетел (пинаверий бромид) - это спазмолитик для гладкой мускулатуры кишечника. Применяется при синдроме раздражения толстой кишки, сопровождающемся болью, ощущением дискомфорта и нарушением моторики кишечника для симптоматического лечения боли, обусловленной дискинезией желчных путей, при подготовке к рентгенологическому исследованию толстого кишечника (перед клизмой с барием).

В настоящее время противопоказания не установлены, ведь дицетел действует только на кишечник, не затрагивая другие органы, такие как сердце, печень, почки.

Само не пройдет

Скажите, если ребенку более 5 лет, а он не выговаривает Р, Ш, Щ, то нужно ли что-то предпринимать? Или это нормально и само собой пройдет через какое-то время?

Само не пройдет. Надо обращаться к логопеду.

Марена гонит камни

Пережила приступ почечной колики. Лежала в больнице две недели, но от операции по удалению камней из почки пока отказалась. Хочу попробовать народные средства. Есть у меня несколько рецептов - с бузиной, свеклой... Посоветуйте и вы, пожалуйста, что-нибудь - хочется выбрать самое эффективное средство.

Купите в аптеке коробку корня марены красильной. Порежьте корни помельче. Берете 1 чайную ложку корней, заливаете половиной литра воды и ставите на водяную баню. Кипятите 10 минут, снимаете, настаиваете. Пить 5 раз в день по 1 стол.ложке в течение месяца.

Или можно пить настой корня петрушки. Мелко его режете, 1 чайн.ложку заливаете стаканом кипятка, настаиваете. Выпиваете в течение дня в три приема. Пить 2-3 недели.

Вялый кишечник

У меня, как говорит врач, очень вялый кишечник. Т.е. он с трудом проталкивает пищу, и от этого у меня часто бывают запоры. Подскажите, пожалуйста, как избавиться от этого неприятного состояния.

Выпивайте на ночь стакан свежего кефира, добавив в него одну треть чайной ложки соды. Многие соде предпочитают растительное масло - 1 чайную ложку.

За обедом Муж отправляет в рот очередной гриб и говорит жене: - Отличные грибки! Откуда рецепт? - Из детектива.

Не полная блокада

Пожалуйста, объясните, что такое «не полная блокада правой ножки»? Нашему ребенку 2,5 года. Чем грозит этот диагноз, что с этим связано, какие меры необходимо предпринять. Может быть нужна какая-то профилактика?

«Неполная блокада правой ножки» - это не диагноз, а состояние, которое обнаружила электрокардиограмма. В отрыве от оценки общего состояния ребенка это не означает ничего. Может быть, все в порядке. Если вас в здоровье ребенка что-то беспокоит, следует сделать ультразвуковое исследование сердца (ЭхоКГ). Оно поможет выяснить, есть ли причины для беспокойства.

Глаукома коварна

Нашей бабушке 10 лет назад сделали операцию на глаз для приостановки глаукомы, но состояние не улучшилось. Более того, глаукома перешла на второй глаз, и 5 лет назад бабушка полностью ослепла. Можно ли ей вернуть зрение хотя бы частично?

К сожалению, глаукома очень неблагоприятное и коварное заболевание, при котором в первую очередь страдает зрительный нерв. Если глаз перестает воспринимать свет, это говорит о полной атрофии зрительного нерва, и лечение в таком случае не будет эффективным.



Ванна при диатезе

Соседка сказала, что если купать ребенка в крахмальной ванне, явления диатеза исчезнут. Правда ли это и если да, то как приготовить такую ванну?

Действительно, крахмальные и содовые ванны используют при лечении ряда кожных заболеваний для уменьшения раздражения и зуда: 3 ст.ложки крахмала развести в холодной воде, заварить кипятком, а затем растворить в ведре воды. Для содовой ванны нужно взять 1 ст.ложку пищевой соды на ведро. Продолжительность ванн - 8-10 минут. Температура 36-37°C. После крахмальной или содовой ванны тело ребенка следует обсушить полотенцем, но не растирать.

Если задет нерв...

У меня есть рецепт для тех, кому делали укол и задели нерв. У меня после укола сильно заболела рука. Мне помог вот какой рецепт.

Взять 1 кг меда, 400 г водки, 1 ст.ложку березового дегтя, перемешать, на малом огне довести до кипения, но не кипятить. Слить смесь в бутылку. Каждый вечер смачивать в составе марлю, обматывать ею руку, сверху - целлофан, и все это утеплить как можно лучше. Я брала ватный рукав. Так нужно оставить на ночь, утром руку вымыть. Мне потребовалось 10 процедур. Хочу добавить, что березовый деготь можно добавлять только тем, у кого здоровые почки. У кого больные, деготь нужно исключить.

Этот рецепт передала в нашу газету Галина Степановна Белкова из Н.Новгорода. Спасибо от имени всех читателей. Такие советы нам очень важны.

Что с чем связано?

Мне в 38 лет поставили диагноз - аутоиммунный тиреоидит. Обнаружена миома матки 6-7 недель. Кроме того, у меня шум в голове и железодефицитная анемия. Прошу вас ответить, насколько взаимосвязаны эти состояния?

Аутоиммунный тиреоидит и шум в голове никоим образом не взаимосвязаны. То же касается и миомы матки. Железодефицитная анемия может быть следствием миомы матки (равно как и множества других заболеваний). Вам необходимо обратиться к терапевту и провести дополнительное обследование (ЭЭГ, ЭхоЭГ, УЗГД головного мозга) для исключения возможных изменений сосудов головного мозга. Это поможет выяснить причины шума в голове. Скорее всего, у вас терапевтические, а не эндокринологические проблемы.

Кашель курильщика

Завязал с курением (курил около года) около месяца назад. Однако кашель по утрам все равно есть. Сколько это может продолжаться и есть ли методы борьбы с этим?

Хронический кашель курильщика - одно из наиболее часто встречающихся осложнений курения табака. Сам по себе он не пройдет. Нужна общеукрепляющая терапия, большие дозы витаминов и консультация психолога, поскольку подсознательный механизм будет удерживать кашель, оправдывая или требуя возобновления курения.

Мусс для язвенника

Мой муж был тяжело болен (делали химию и облучение после операции). Врач посоветовал как можно больше овощей и фруктов, свежих ягодных соков. Но у мужа плюс ко всему язва желудка. И хотя мы наготовили много свежих ягод (у нас два морозильника ими забиты), муж пить ягодный сок не может - сразу начинаются боли в желудке. Я спросила врача, может, витаминные таблетки заменят, но он считает, что свежие витамины лучше - в них есть энзимы. Как же помочь мужу их пить, может ли от свежих ягод усилиться язвенная болезнь? Очень хочется побыстрее поставить его на ноги.

Не только язвенники, но и многие больные хроническим гастритом часто плохо переносят сырые овощи, фрукты, даже протертые. Попробуйте давать мужу ягоды в виде мусса. Его готовят так: стакан ягод (или мелко нарезанных фруктов), половина или четверть стакана сахара, 2 яичных белка, 1 чайн.ложка манной крупы. Все это взбиваете миксером или венчиком до однородной массы.

Попробуйте дать мужу сначала полстакана мусса. Если не будет болей, изжоги, значит, этот вариант вам приемлем.

Лечебная блокада сустава

У меня сильный артроз коленного сустава. Можно ли мне сделать блокаду и каким лекарством?

На ваш вопрос ответить заочно невозможно. Метод такой есть, довольно эффективный, но не всегда и не всем показан. Этот вопрос - к лечащему врачу, который вас наблюдает.

Секс и пульс

У моего мужа порок сердца. Как часто можно заниматься с ним сексом? Во время полового акта у него учащенное сердцебиение. Пульс 96!

Подумаешь, 96! У многих после этого пульс бывает 120. Словом, если у мужа нет одышки, синюшности губ, к вечеру нет отеков на лодыжках, то занимайтесь сексом столько, сколько можете.

Разжижаем кровь

Вы написали, что для разжижения крови полезно применять состав какого-то профессора. А мы для разжижения крови всегда используем конский каштан. Надо плоды от оболочек освободить, взять 1 столовую ложку, залить 100 г водки и настаивать неделю в темном месте. Процедив, принимать по 30 капель 3 раза в день перед едой.

П.В.ЯРКУШКИН,
г.Минеральные Воды.

Сауна нежелательна

У меня есть предрасположенность к варикозу. Можно ли заниматься спортом и посещать сауну? Есть ли какие-то рекомендации по питанию? Планирую через полгода беременность, не усугубит ли это болезнь?

Конечно, беременность приведет к прогрессированию варикоза, если не заняться им сейчас. Контрацептивы также ускоряют прогрессирование варикоза за счет сдвига гормонального профиля. Питаться можете как хотите, а повышенные нагрузки на ноги и сауна могут усугублять развитие варикоза.

Спринцевание при миоме

Что лучше применить для спринцевания при миоме и эрозии шейки матки?

Народная медицина рекомендует следующие средства при миоме:

ежедневно утром натощак выпивать пол-стакана картофельного сока из клубней розовых сортов в течение 6 месяцев.

1 ст.ложку марьяна корня (пион уклоняющийся) заливают 3 стаканами кипятка, настаивают 30 мин. в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 стол.ложке 3 раза в день до еды.

При эрозии:

соком крапивы смачивают тампон и вводят во влагалище ежедневно в течение 10 дней.

2 ст.ложки полыни или 2 ст.ложки чистотела залить 1 стаканом кипятка, держать на водяной бане 30 мин. Процедить, спринцеваться теплым отваром.

Сбор: ромашка, кора дуба, корень лапчатки, лист крапивы, горец птичий. Смешать в пропорции 2:1:1:5:5.

Взять 2 стол.ложки сбора на 2 литра воды. Кипятить на медленном огне 30 мин., процедить, спринцеваться теплым отваром.

Лишний вес и яблочный уксус

Подскажите, как принимать яблочный уксус при ожирении? Говорят, он помогает избавиться от лишнего веса?

Особо уповать на яблочный уксус при ожирении не приходится (основное: низкокалорийная диета и физкультура), но попробуйте после каждой еды выпивать по полстакана воды с 1 чайной ложкой яблочного уксуса. Это вместо чая, компота, киселя и т.д.

после еды. Яблоки перед едой выпивают сок, а после еды увеличивают для переваривания пищи.

Схожим действием обладают кле...

вать в любом виде.

Для улучшения аппетита подходят сборы, так называемый аппетитный сбор заливается стаканом холодной воды, настаивают. Дают по 1/4-1/3 стакана за едой. Настой можно чередовать с яблочным уксусом.

Лейкоциты в мазке

Мой гинеколог сказала, что в мазке много лейкоцитов. Может это как-то быть связано с тем, что у моего бывшего мужа был туберкулез? Есть ли такое заболевание как туберкулез матки? Как оно проявляется?

Такое заболевание есть. Туберкулез может поражать органы мочеполовой системы. Теоретически вы могли заразиться от мужа (это зависит от формы проявления заболевания у него), но в принципе повышение лейкоцитов в мазке - признак воспаления. Возможно, у вас идет где-то воспалительный процесс, об этом вам следует поговорить с гинекологом. Туберкулез также может давать сходную картину, но диагностику в таком случае надо проводить специальную - на микобактерии. Поскольку этот вопрос у вас в голове засел, лучше избавиться от него, попросив направление на диагностику у того же гинеколога.

Реклама в аптеке: «Лучший в мире омолаживающий крем «Юность». Уже после второго применения на вашей коже появляются восхитительные, прямо-таки юношеские прыщи».

Насморк уже 8 месяцев

У меня никогда не было аллергических реакций. Но в последнее время замучил насморк: он продолжается более 8 месяцев. Я пользуюсь всевозможными каплями типа галазолина, пиносоло. Не могла ли я от них «заполучить» аллергию?

При длительном приеме сосудосуживающих капель (галазолин, називин и др.) возможно появление парадоксальной реакции, то есть вместо сужения сосудов, уменьшения отека слизистой носа, происходит их расширение. В состав пиносоло входят травы, которые при длительном пользовании могут вызывать аллергическую реакцию.

Внук плохо ест

Мой внук (3 года) живет со мной, а его родители в другом городе. Мальчик худенький, плохо ест, хотя врач говорит, что он вполне здоров. Чего только ему не предлагаю, он все свое: не хочу. Такой плохой аппетит, а в общем ребенок веселый, не больной. Как развить аппетит? Со своими детьми я никогда такой проблемы не знала.

Как только малыш проснулся, натошак дайте ему тертое яблоко, лучше без кожицы. А завтрак - через 30-40 минут. Небольшое яблоко или половинку старайтесь давать за полчаса до каждого кормления и едой способствуют выделению желудочного сока, а после еды увеличивают выделение желчи, необходимой для переваривания пищи.

Схожим действием обладают клюква и брусника, их можно давать в любом виде.

Для улучшения аппетита подходят и травы. В аптеке продают их сборы, так называемый аппетитный чай. Для детей чайную ложку сбора заливают стаканом холодной воды, доводят до кипения и настаивают. Дают по 1/4-1/3 стакана за полчаса до еды 3-4 раза в день. Настояй можно чередовать с яблоками, клюквой и брусникой.

Опять уреоплазма

Насколько опасна инфекция уреоплазмы для женщины? Как долго и чем, кроме лекарств, она лечится? Это противопоказание для беременности?

Уреоплазма может и вообще не заявлять о себе, а может и заявить, вызвав воспаление женских органов. Перед беременностью ее необходимо пролечить. Лечится только лекарствами - антибиотиками, противогрибковыми, антигистаминными, иммунные препараты. Иногда подключают физиотерапию.

Курс лечения - не менее двух недель. Контрольный анализ не ранее, чем через месяц.

Но не всегда удается избавиться от уреоплазмы за один раз, возможно, понадобится повторение курса.

Забеременеть можно будет уже в следующем цикле после лечения.



Не пожалеть бы потом

У меня на половом члене появились, по-моему, грибковые прыщики, которые не причиняют никакого дискомфорта. Причина, по которой я стал беспокоиться, следующая: я стал не всегда использовать презерватив, и после последнего полового акта (буквально через 3 часа) при мочеиспускании обнаружил очень маленькие язвочки на верхней части полового члена. Никаких гнойных или иных выделений нет. Язвочки не саднят и не болят. Может быть, это потертости на месте грибковых образований? Идти в кожвендиспансер не могу психологически.

Вряд ли это потертости. Не было же их раньше. Речь может идти о баланопостите, об остроконечных кондиломах полового члена, об уrogenитальном герпесе, хотя нельзя сбрасывать со счетов и отсутствие заболевания. Обязательно нужно обратиться к венерологу, даже если это для вас неприятно. Но по-

думайте о том, как вы можете пожалеть через несколько лет, что проявили такое слабоволие и малодушие сейчас. Бойтесь венерологов, сходите хотя бы к урологу в поликлинике.

15 минут

Мне бы очень хотелось узнать: при интенсивной физической нагрузке за сколько времени пульс должен восстановиться до нормального?

За 15 минут.

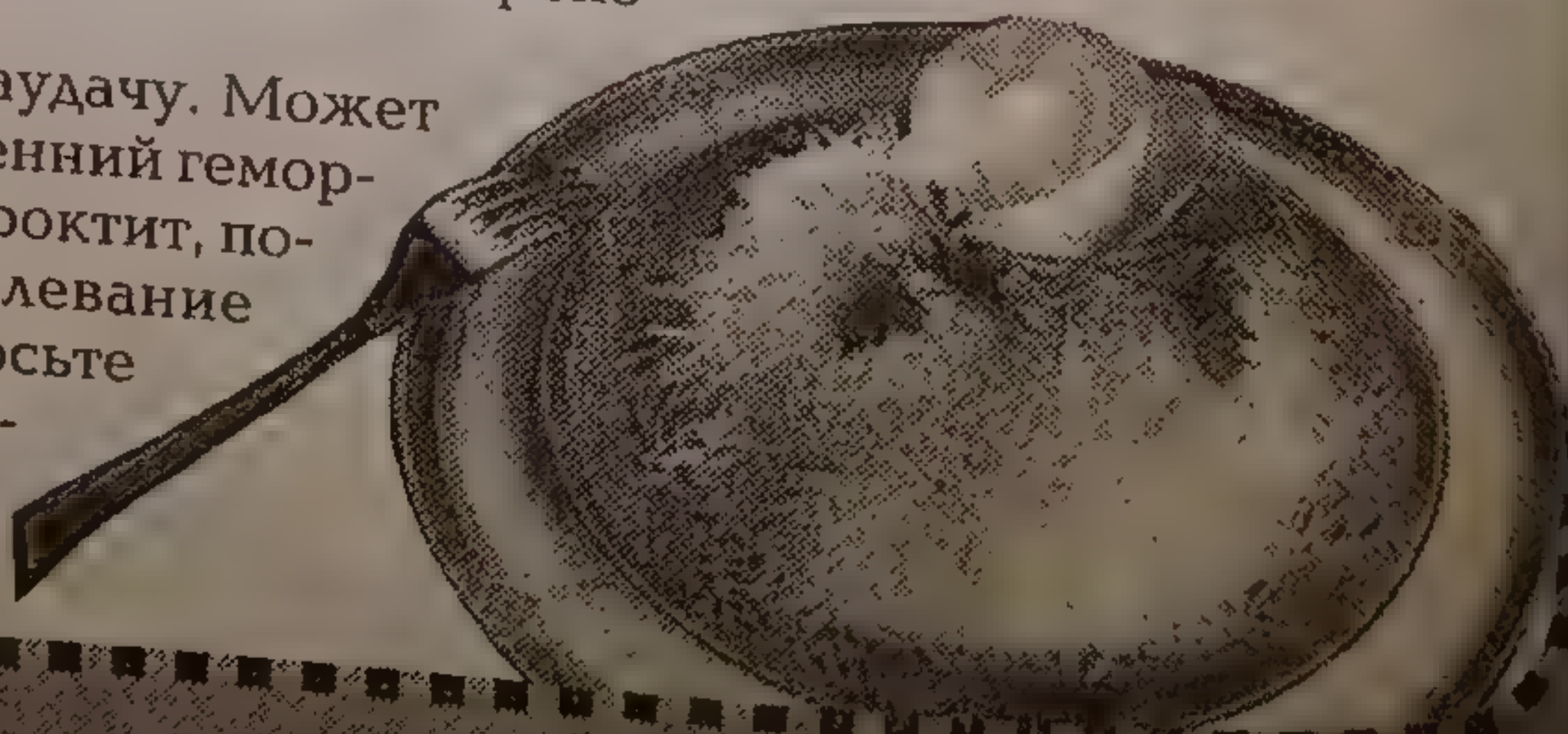
Может быть, трещина?

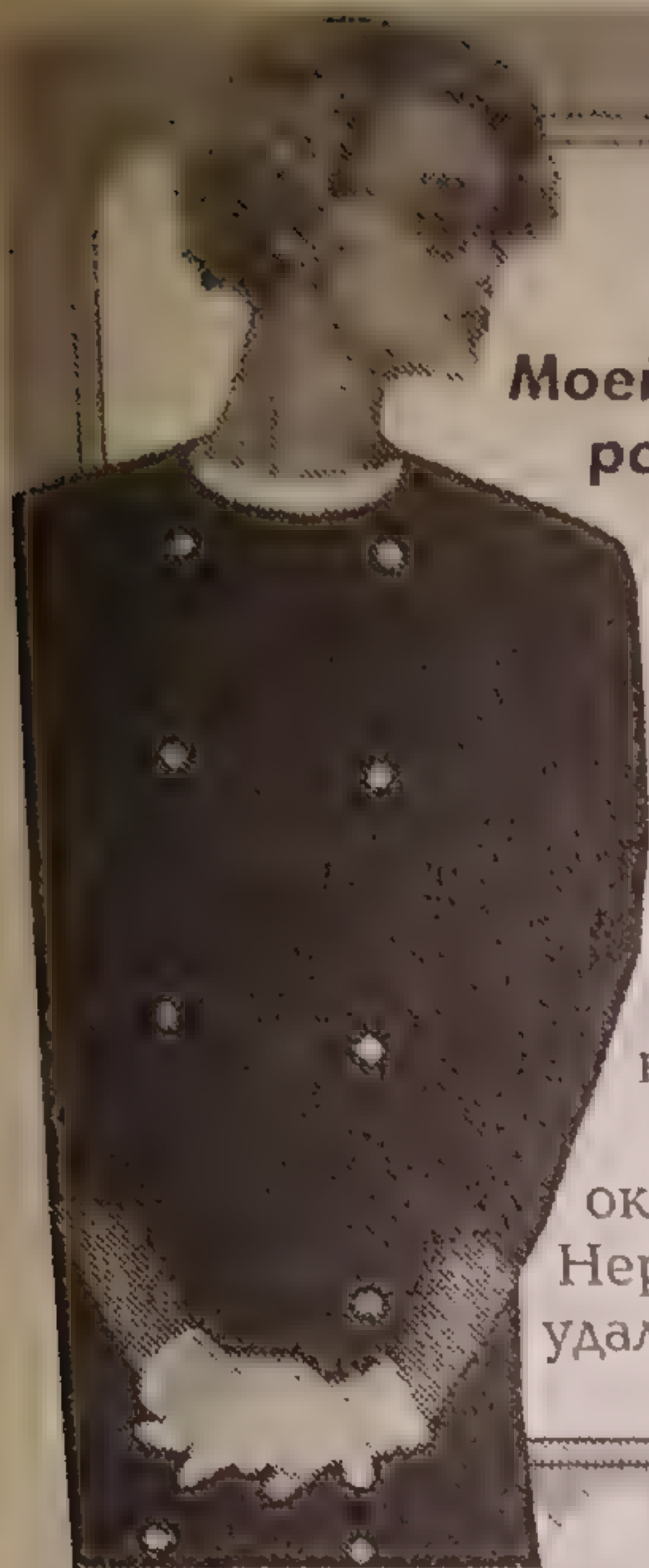
У меня после посещения туалета возникают боли в заднем проходе. Ауробин, проктоседил, свечи с метилурацилом и новокаином не помогают. Может быть, это трещина? Посоветуйте, что делать?

Если это трещина, то она сама может зарости, если отрегулировать стул. Он не должен быть твердым и редким. Следите за тем, чтобы в пище было достаточное количество волокон и клетчатки (овощи, хлеб с отрубями), соблюдайте питьевой режим (8-10 стаканов жидкости ежедневно).

Из домашних средств попробуйте местные горячие ванны (наливаете в таз горячей воды на 10 см и садитесь минут на 15, желательно делать это 2-3 раза в день). Или к больному месту прикладывайте тряпку, смоченную в горячей воде. Тренируйте мышцу промежности, сжимая и втягивая сфинктер заднего прохода (20 раз по 10 секунд 4 раза в день).

Но эти советы, можно сказать, наудачу. Может быть, у вас вовсе не трещина, а внутренний геморрой, спазмы мускулатуры, абсцесс, проктит, полипоз, свищ или какое-то еще заболевание прямой кишки. Самое лучшее: отбросьте стыд и сходите к проктологу. Если самолечение не помогает, значит, и нет смысла затягивать процесс излечения.





Шоколадная киста

Моей подруге удалили шоколадную кисту. Она не захотела подробно объяснить, что это за киста. Имеет ли она какое-то отношение к шоколаду?

Абсолютно никакого. Шоколадными называют кисты на яичниках, в которых есть эндометриозные изменения. Эндометрий (слой клеток, выстилающих матку изнутри) должен быть только в матке, но «поселившись» в незаконном месте (например, в яичниках), он так же кровоточит во время менструаций. Кровь из яичников вылиться не может, она сворачивается, загустевает, становится коричневой - и так появляется «шоколадная» киста.

Эти эндометриозные кисты могут вырастать большими, давить на окружающие органы, появляются боли в низу живота или в пояснице. Нередко они полностью разрушают ткань яичников и их приходится удалять вместе с кистой.

Гиперплазия молочных желез

Расскажите, пожалуйста, чем лечить гиперплазию долек молочной железы и серьезное ли это заболевание? Маммолог назначил проколоть витамины В₁, В₆, С, аевит в больших дозах в течение 40 дней. А другой врач сказал, что все «рассосется», когда забеременеешь. Что мне делать?

Гиперплазию долек молочной железы можно и не лечить вовсе, просто наблюдаться 1 раз в год у онколога. Что касается курса витаминов, то он грамотный. При беременности действительно все может проходить, но адекватное лечение не помешает.

Нейродермит не заразен

У меня нейродермит. Сыну сейчас 7 месяцев. Он начал чесаться. Я боюсь, как бы ему не передался мой нейродермит. Что следует предпринять?

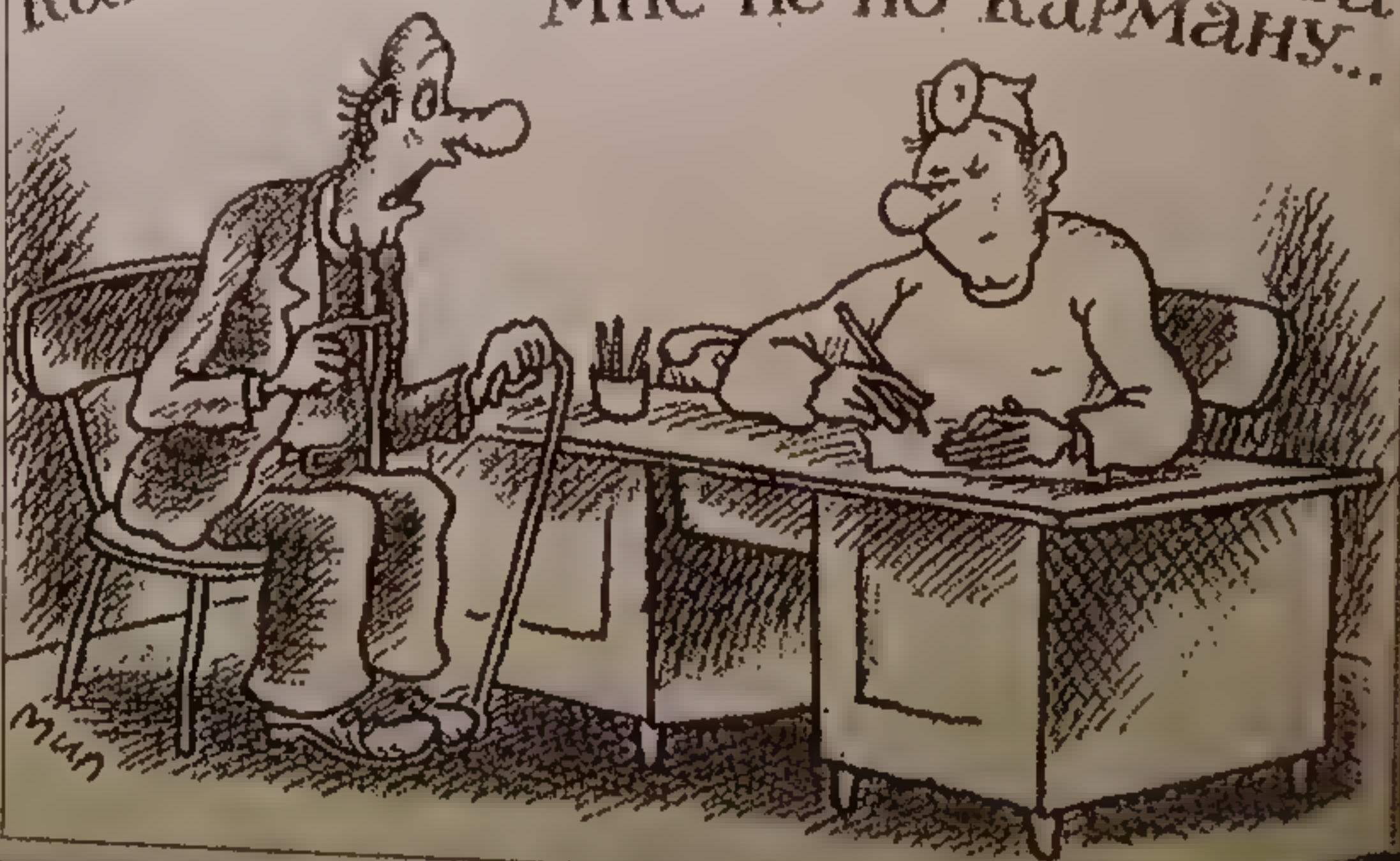
Нейродермит - незаразное заболевание. Передать его при контакте невозможно. По наследственности передается предрасположенность, но её реализация в будущем зависит от многих причин.

Самая простая маска

Посоветуйте самую простую (и дешевую) маску для лица от морщин. Летом я смазывала лицо ягодами и огурцами с помидорами. Очень хорошо освежает кожу. Хотелось бы и зимой что-то такое же из подручных средств.

Попробуйте картошку. 1 горячая вареная картофелина + 1 ст.ложка горячего молока. Разминаете, наносите на кожу. Через 20 минут смываете. Хорошо помогает именно от морщин.

**— Доктор, найдите у меня
какую-нибудь другую болезнь, эта
мне не по карману...**





Обострение экземы

Я беременна, а на этом фоне обострилась экзема. Отказаться от целестодерма, который мне назначили еще до беременности, трудно. Насколько применение подобных препаратов может быть опасно для будущего ребенка?

Исходя из информации, которую предоставляет фирма-производитель целестодерма, прямых противопоказаний к его применению при беременности нет. Действующее начало - бетаметазон - относится к классу глюкокортикоидных гормонов для местного применения, крайне слабо проникающих через кожу. Но следует помнить, что его проникновение усиливается при применении на больших по площади поверхностях кожи, при длительном и частом (несколько раз в день) применении, при наложении непроницаемых повязок, а также при любом нарушении целостности кожи (в частности, при кожных заболеваниях).

При неосложненной беременности применение бетаметазона (даже внутрь) формально не противопоказано. Исключение - тяжелый токсикоз второй половины. То есть существуют определенные меры предосторожности для местного применения целестодерма при беременности, но полного запрета нет. При правильном применении глюкокортикоидные препараты для лечения кожных заболеваний не оказывают вреда при беременности и кормлении грудью, однако советуем все же не применять эти препараты при беременности и лактации без большой необходимости.

Угревая сыпь

У меня очень нечистое лицо, особенно сбоку щек, под ушами. Наверно, это угревая сыпь - то красные прыщи, то белые с гнойниками. Чем я только не мазала! Ни одеколон, ни календула, ни маски из бодяги не помогают. Что еще можно использовать дома для очищения лица от угрей?

Если есть столетник, попробуйте его. Срываете нижний (самый старый) листочек, разрезаете вдоль и соком 1 раз в день протираете лицо. Лучше на ночь, пусть сок впитается и создаст на коже невидимую антибактериальную защитную пленку.

Гадают только гадалки

Когда я просыпаюсь, с утра у меня болит желудок. После завтрака боль проходит. Что у меня?

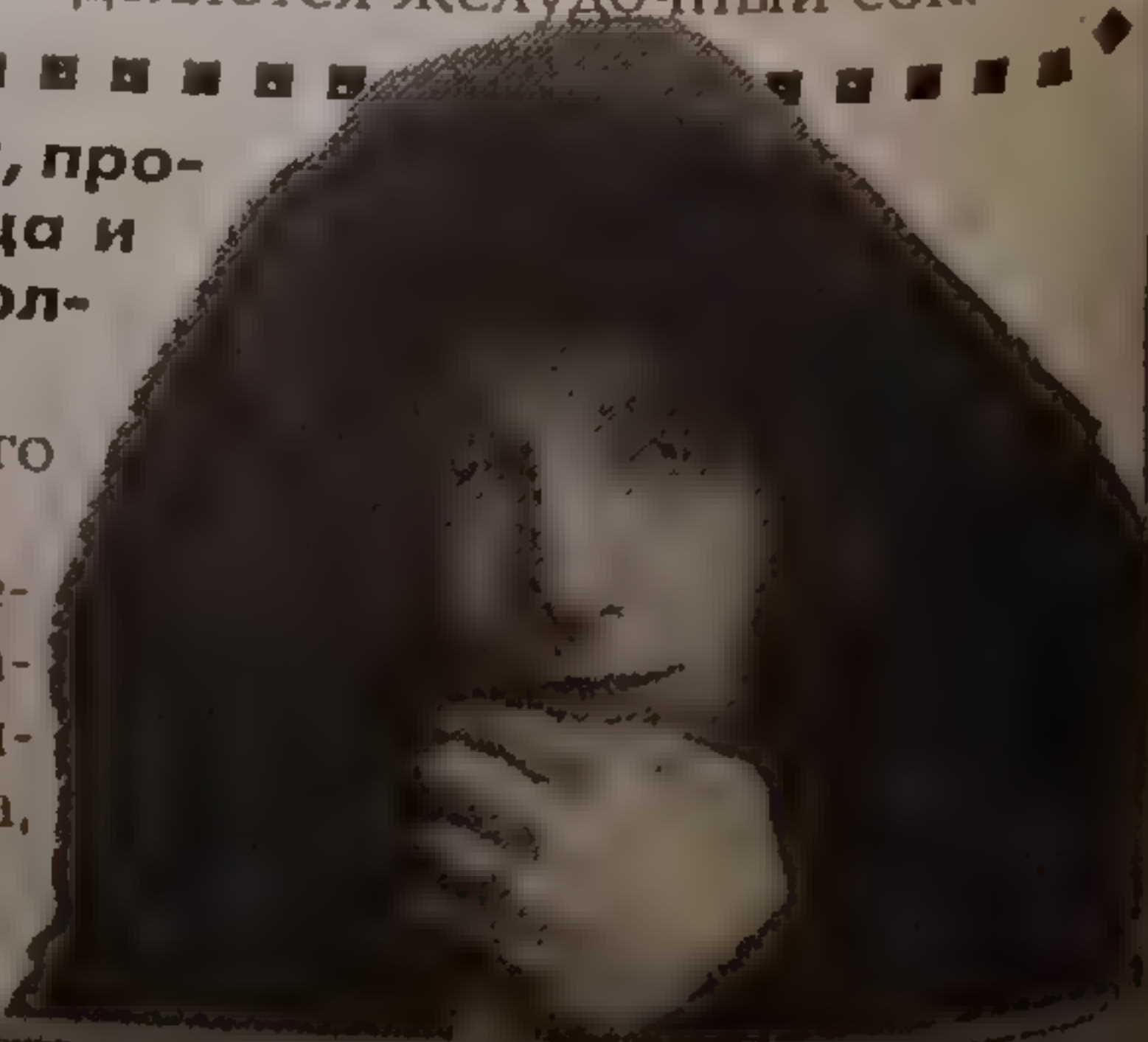
Очень скудные данные даже для гадалки. До тех пор, пока вас не посмотрит врач, предположительным диагнозом будет «желудочная диспепсия», при которой в избыточном количестве выделяется желудочный сок.

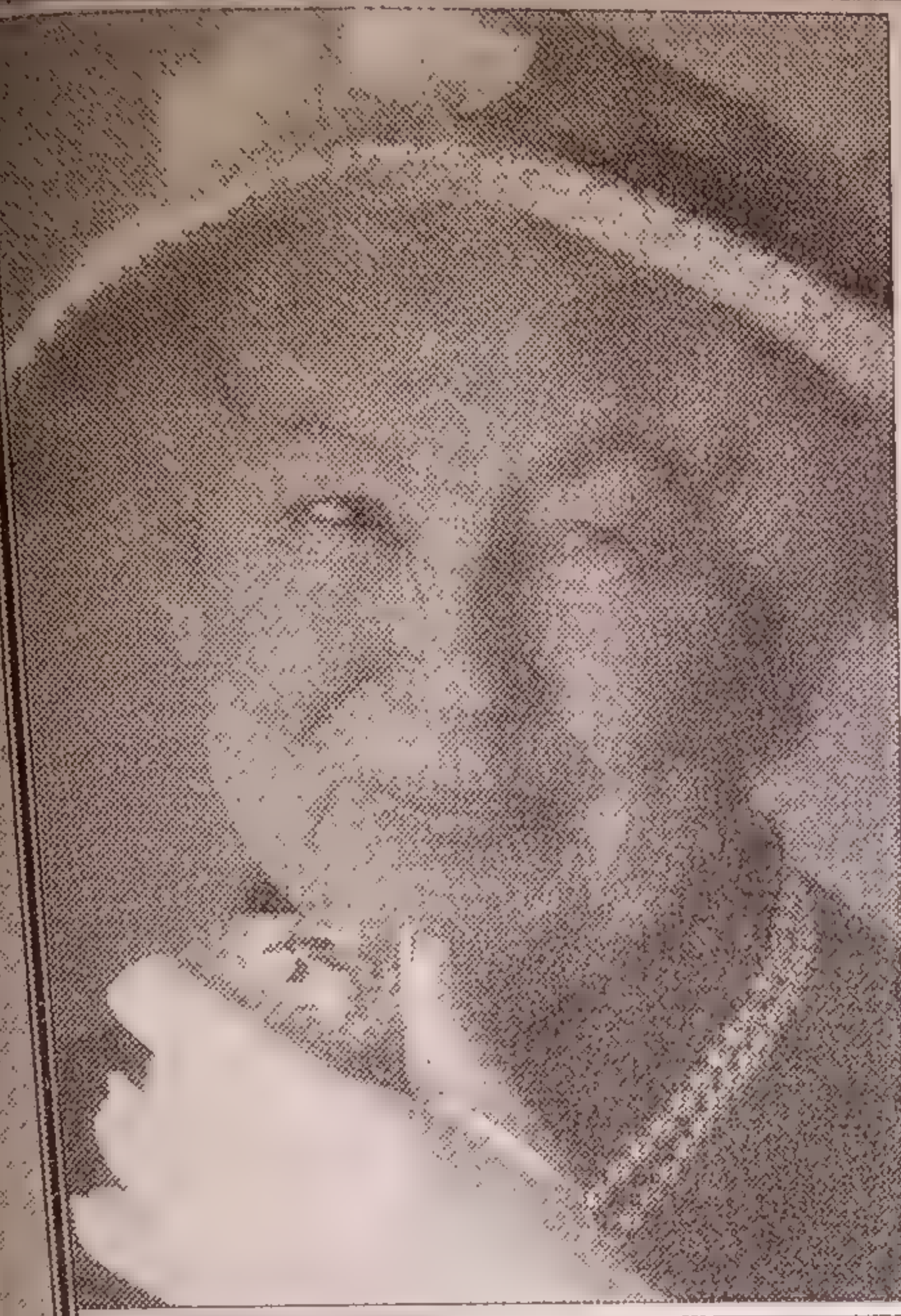
Антидепрессанты: как долго?

У меня постоянные головные боли. Врач считает, что, возможно, у меня скрытая депрессия (т.к. больше никаких симптомов депрессии нет) и назначила антидепрессант куаксил. Врач не уточнила сроки лечения, просто сказала, что лечение длительное - от месяца и более, ориентироваться на самочувствие. Как долго можно пить антидепрессанты?

Среди врачей нет единого мнения о том, как долго следует давать антидепрессанты.

Некоторые врачи ратуют за проведение трех-, четырех-, шести- или даже девятимесячных курсов терапии. Всемирная организация здравоохранения рекомендует назначать антидепрессант в полной дозе на два, три или четыре месяца, а затем еще несколько месяцев пациент принимает половину дозы препарата.





Приливы

Посоветуйте, пожалуйста, что наиболее безвредно принимать при климаксе для того, чтобы избавиться от приливов. Мне 53 года. Больше ничего не беспокоит.

До наступления менопаузы в женском организме присутствуют половые гормоны (эстрогены и прогестерон), которые защищают от множества болезней: атеросклероза, остеопороза, заболеваний мочеполовой сферы и др. После менопаузы уровень этих гормонов падает практически до нуля, и эти болезни могут появляться и прогрессировать. Целесообразнее всего проводить заместительную терапию специальными препаратами с малыми дозами женских гормонов (климен, климонорм, дивина, ливиал), но их применение должно проходить под руководством врача. В принципе существуют негормональные препараты (климодинон и множество других). Они могут облегчить симптомы климакса, но, к сожалению, не обладают защитным действием от указанных заболеваний.

Горячие стопы

У вас женщина писала, что у нее ноги в стопах жжет. Я знаю, что надо делать - глину, замешанную на сыворотке, прикладывать вечером, перед сном, часа на два. Можно ноги в тазик с глиной поставить, а можно на тряпку намазать и приложить к ногам, а потом целлофановый пакет сверху. Так и полежать можно и даже походить.

И еще хорошо пить траву от холестерина, которым сосуды в ступнях забиты. Возьмите золототысячник, астрагал, окопник, декоп купите на рынке. Все смешиваете по стакану или меньше, размалываете. Потом 2 стол.ложки заливаете в пол-литровом термосе кипятком и пьете назавтра перед едой. За день термос и выпьете.

А вообще надо бороться всеми силами с гипертонией, потому что когда стопы жжет, значит, сосуды больные. Пейте все от гипертонии.

А. С. БЕЛЯНЦЕВА, г. Киржач Владимирской обл.

Удар мячом в пах

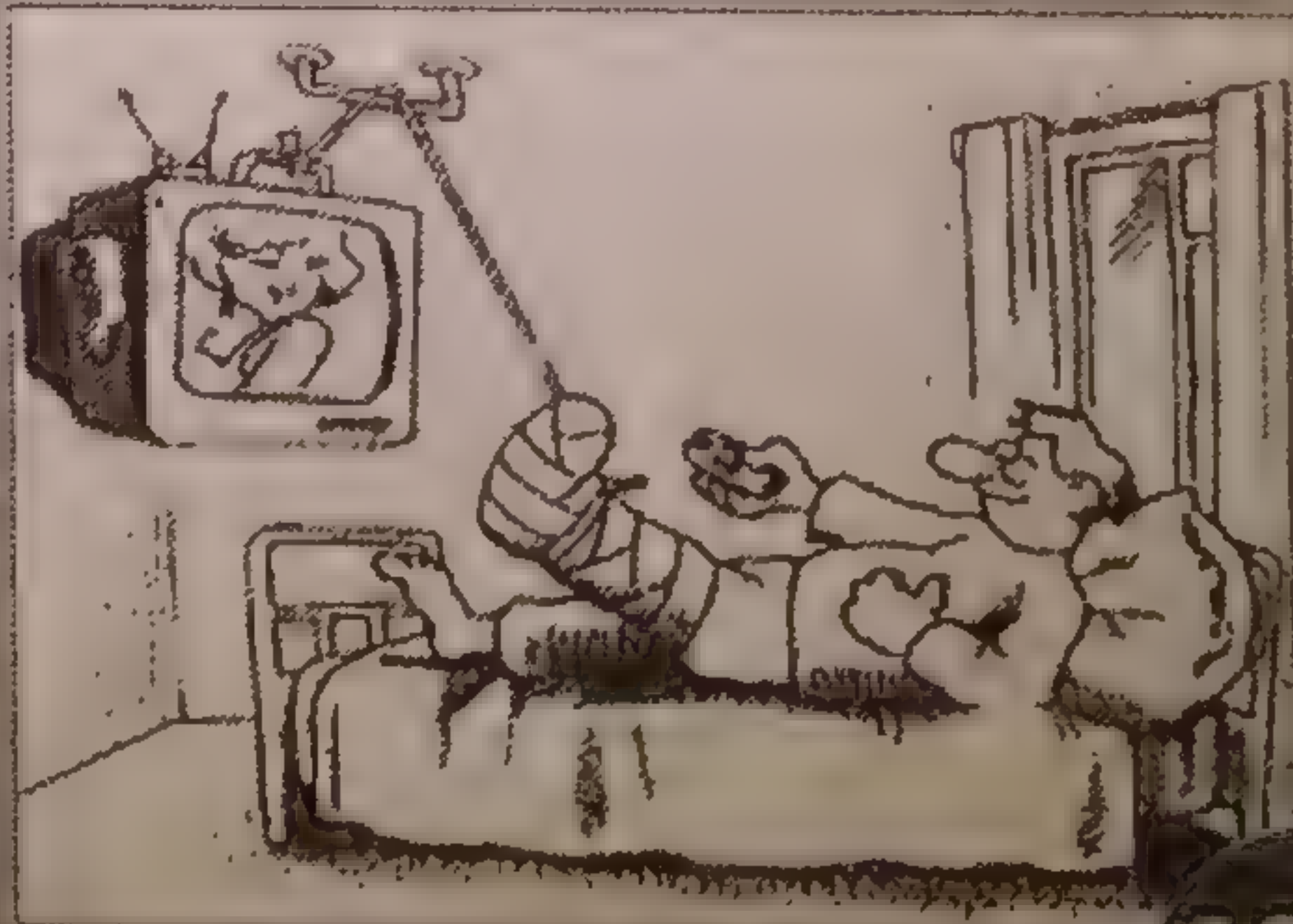
Я играю в футбол. Недавно я получил удар мячом в пах. Мучают сильные боли. Могу ли я стать импотентом? И как это узнать?

Импотенция здесь ни при чем, а вот травму яичка или перекрут его придатка вы вполне могли получить. А это грозит неприятностями. Как можно быстрее обратитесь за консультацией и обследованием к урологу.

«Химия» против волос

Моей сестре делали операцию на груди. После назначили химиотерапию. Скажите, если проводить «химию», волосы выпадают обязательно?

Необязательно, но часто. После окончания химиотерапии волосы вырастают заново.



Язва желудка и картофельный сок

Подскажите, чем помочь моему мужу при язве? Два раза в год у него бывают обострения. Спасаемся только альмагелем, перевели на него уйму денег. Неужели нет хорошего народного средства?

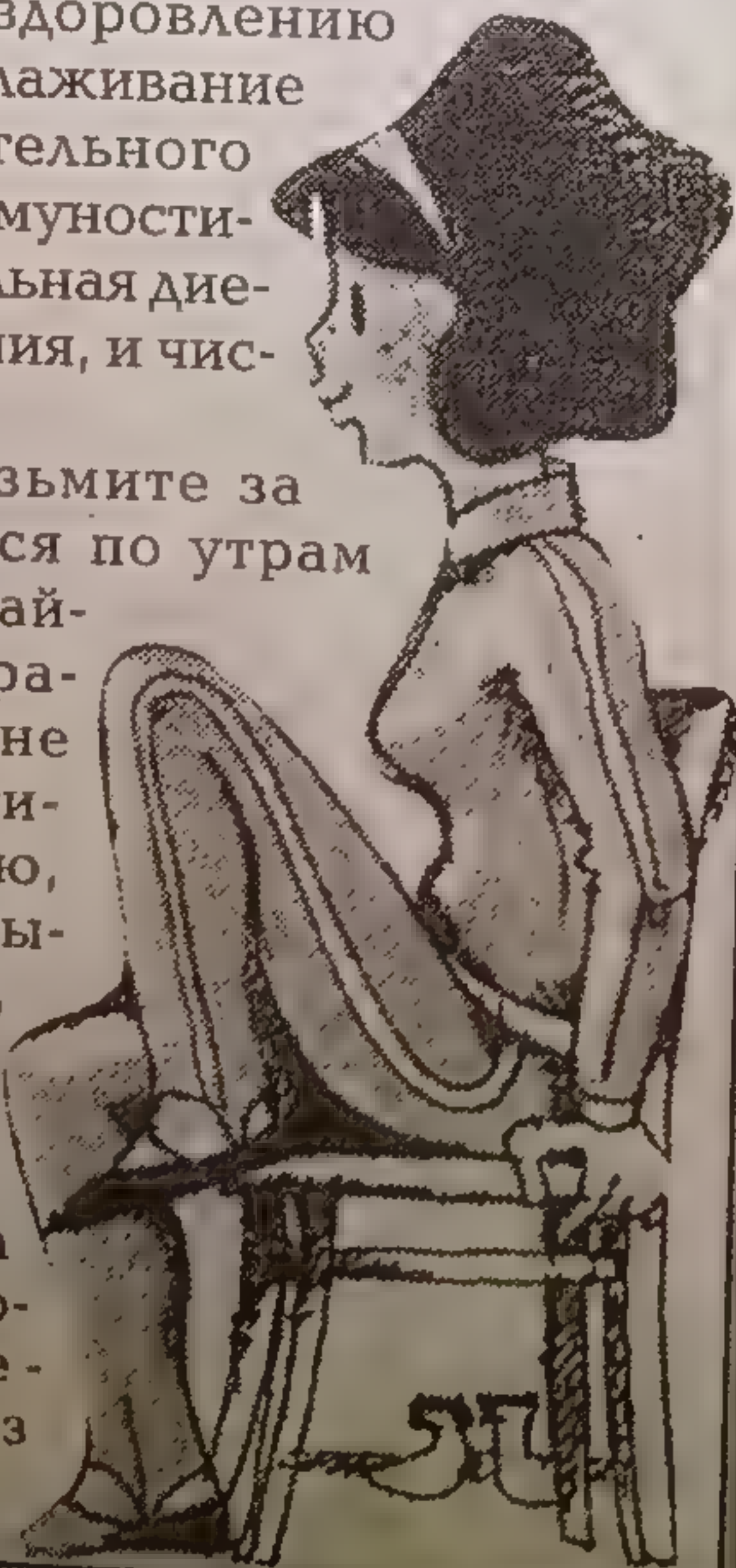
Хорошо, что вы живете в селе, наверное, у вас картошка своя и ее можно не экономить. В таком случае возьмите за правило дважды в день поить мужа картофельным соком. Две крупные картофелины натираете вместе с кожурой и через марлю отжимаете сок. Полстакана достаточно на один прием, вечером перед едой повторите. Режим: две недели пить, две недели перерыв. И так далее.

Нарушен обмен веществ

Нарушен обмен веществ, в результате полнота, иногда фурункулы и т.д. Посоветуйте средство, как улучшить обмен веществ.

Дело непростое: улучшить обмен веществ можно только проведя комплекс мероприятий по оздоровлению организма. Тут и налаживание работы пищеварительного тракта, и прием иммуностимуляторов, и правильная диета, и витаминотерапия, и чистка органов.

Для начала возьмите за правило обтираться по утрам соленой водой. 1 чайную ложку соли растворяете в стакане теплой воды и обтираете плечи, шею, грудь, руки. Не смывайте раствор, пусть само тело высохнет. Если же нет терпения или времени, то слегка промокните тело полотенцем. А дальше - здоровый образ жизни.



Сердечный невроз

У меня 12 лет болит сердце. Последние пять лет хожу по врачам, которые у меня ничего не находят. Платно ли, бесплатно ли - рекомендуют лишь успокоиться. Но как успокоиться при таких болях в сердце?

Скорее всего, у вас сердечный невроз. При этом виде неврозов действительно ощущаются болезненные явления в области сердца. Травы все-таки вам очень полезны именно те, что успокаивают центральную нервную систему, а кроме того те, что улучшают обменные процессы в сердечной мышце. Попробуйте составить сбор трав (если чего-то не найдете, обойдетесь и без 1-2 компонентов).

Боярышник кроваво-красный (плоды или цветки) - 100 граммов
Вахта трехлистная (травы) - 40
Донник лекарственный (травы) - 20
Душица (травы) - 60
Иссоп лекарственный (травы) - 20
Крапива двудомная - 20
Ламинария сахаристая (слоевые)
ще) - 20

Мята перечная (травы) - 40
Хмель (шишки) - 40

Сырье смешать. С вечера 2-3 столовые ложки насыпать в термос (0,5 л), залить кипятком. На следующий день выпить весь настой в 3 приема, за 20-30 мин. до еды в теплом виде.

Девочку хочу!

Я слышала, что можно вычислить, как зачать девочку или мальчика. Что нужно делать, чтобы родилась девочка. У нас есть сын, ему 4 года. Мы очень хотим еще дочку. Может быть, вы сможете подсказать, как это сделать?

Есть некоторая информация, которая помогает «управлять» процессом определения пола будущего ребенка. Но гарантия здесь - далеко не стопроцентная, поэтому вы можете лишь повысить вероятность рождения девочки. Итак...

Чтобы произошло оплодотворение, нужен половой акт либо за 1-2 дня до овуляции (выхода яйцеклетки из яичника); либо в течение 1-2 дней после нее (ну и во время овуляции, конечно, - тоже возможно). Если яйцеклетка или сперматозоиды попадут к «месту встречи» слишком рано или слишком поздно - оплодотворения не произойдет: эти клетки в свободном состоянии более 1-2 дней не живут.

Все яйцеклетки у женщины одинаковы, а вот сперматозоиды могут нести либо X-хромосому, обеспечивающую ребенку женский пол, либо Y-, обеспечивающую мужской. Y-сперматозоиды двигаются несколько быстрее «иксов». Если овуляция уже произошла, т.е. яйцеклетка уже готова к оплодотворению, более вероятно, что первым «добежит» до нее один из Y-сперматозоидов. В итоге родится мальчик.

Но «иксы» более выносливы и не так быстро гибнут, если приходится ждать. Если сперматозоиды попали в половые пути женщины до овуляции, более вероятно, что «дойдутся» именно «иксы». Родится девочка.

То же самое относится и к «ожиданию» созревших сперматозоидов внутри семенников: при частой половой жизни более вероятно рождение мальчиков, при редкой - девочек (именно на этом основано поверье, что если у мужчины много сыновей - значит, он «сильный»).

Овуляция происходит примерно в середине цикла, но, чтобы точно определить ее время, нужно либо измерять базальную температуру, либо пользоваться специальными тестами для анализа мочи, которые выявляют овуляторный выброс некоторых гормонов.

Итого: если вы хотите, чтобы родился мальчик - нужно, чтобы половая жизнь была достаточно частой - каждые 2-3 дня (но учтите, что для созревания сперматозоидам требуется до 3-5 дней; при ежедневных половых актах сперматозоиды могут оканчиваться незрелыми, и зачатия вообще не произойдет).

До самой овуляции надо пользоваться барьерным методом контрацепции (презервативом), а в первые сутки после нее - провести «неприкрытый» контрацептивами половой акт. Если хотите, чтобы родилась девочка - половая жизнь должна быть относительно редкой, а «неприкрытый» половой акт - незадолго до овуляции.



Перерыв в прививках

Прошло больше месяца после того, как моей дочке сделали первую прививку АКДС. Пора делать вторую, а в поликлинике до сих пор нет вакцины. Знакомые мамы малышей говорят, что им в свое время, когда надо делать вторую прививку, врач по календарiku аккуратненько высчитывал. А наша медсестра говорит: «Ничего-ничего, можно и попозже». Что нам делать? Срочно разыскивать вакцину?

Интервал в 1,5 месяца между прививками АКДС является оптимальным. В то же время медицинская наука совершенно официально допускает интервал аж до 12 мес. Ну уж 3-4 месяца точно не страшно. В вашей ситуации еще месяца 2 можно не суетиться.

Льняное семя для почек

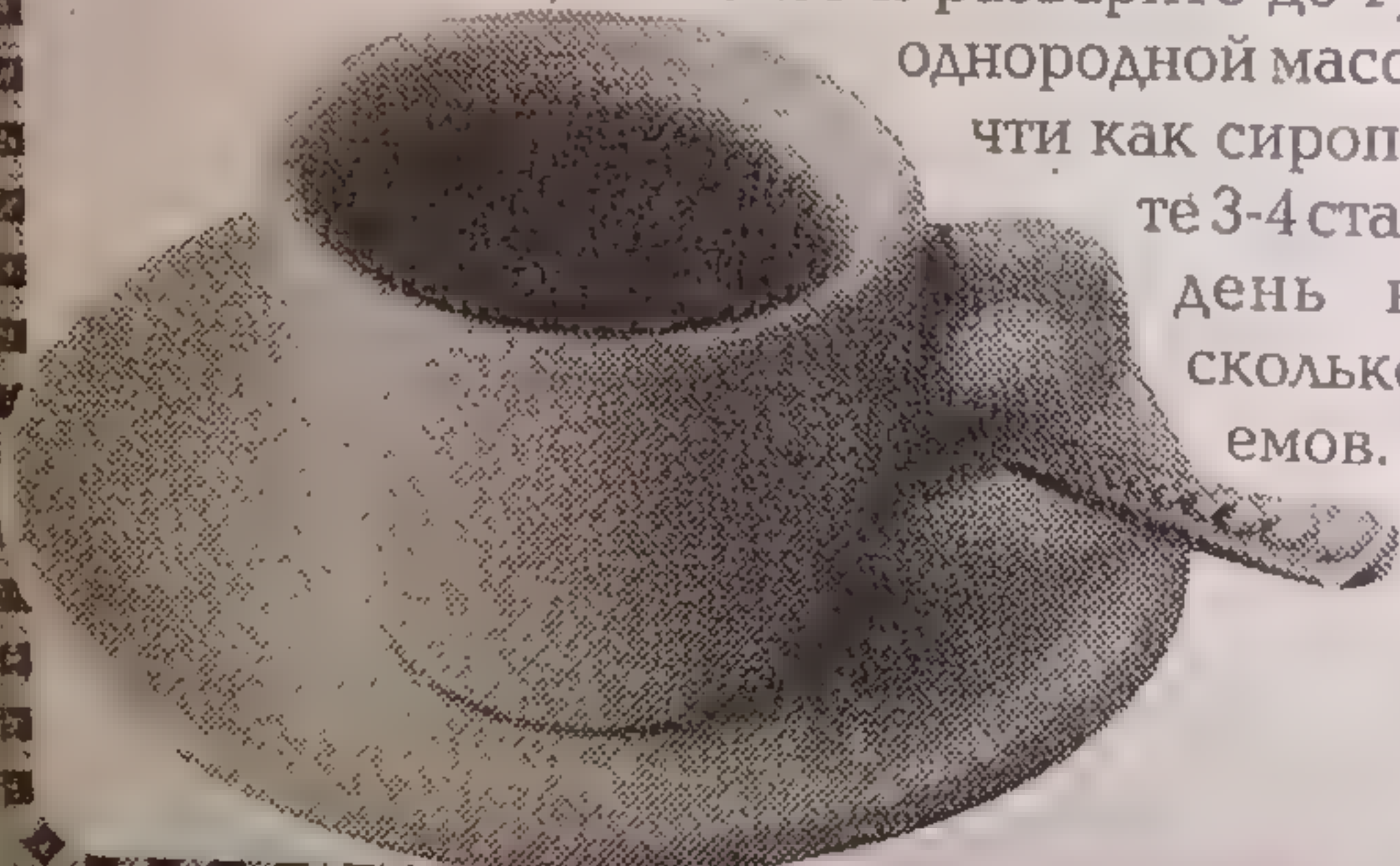
Научите, как чистить почки? Врач на УЗИ подозревает песок и говорит, что он может превратиться в камни.

Да, пора вмешаться в процесс, чтобы избежать последнего предположения. Купите в аптеке коробочку льняного семени.

Для очищения почек чайную ложку льняного семени вскипятите в одном стакане воды. Так как получится довольно густая смесь, разбавьте ее водой, а для улучшения вкуса добавьте лимонный или клюквенный (брусничный) сок. Пейте как профилактическое средство по полстакана каждые два часа в течение двух дней. Повторяйте очистку раз в месяц на протяжении зимы.

Для предупреждения образования камней в почках и желчном пузыре и в какой-то степени для их растворения длительно, до полугода, пьют свекольный сироп. Несколько головок красной свеклы очистите, вымойте и разварите до густой,

однородной массы, почти как сироп. Пейте 3-4 стакана в день в несколько приемов.




При судорогах помогает

У меня очень часто ноги сводит судорогой. Я летом даже боюсь купаться. А при ходьбе приходится даже останавливаться. И я даже не знаю, что делать.

Попробуйте воздействовать на судороги упреждающим образом. А для этого приготовьте очень простое снадобье. В 1 литр талой воды добавьте прокрученные на мясорубке 2 лимона и 1 головку чеснока. Дайте настояться 3 суток под плотной крышкой. Пить по 1 столовой ложке натощак с утра.

Нижегородская область

| Индекс | 83074 | | | Города России | |
|---|--------|--------|--------|------------------|--|
| Цена по Нижегород. обл. | 1 мес. | 3 мес. | 6 мес. | Индекс | 83074 |
|  | 8,48 | 25,45 | 50,90 | Место-нахождение | Каталог АПР «Пресса России» (зеленый каталог) Т.1, стр.104 |

Специализированный проект «Рука помощи» осуществляется при поддержке института «Открытое общество» (фонд Сороса). Россия.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№25(51), декабрь 2001г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

тел.32-78-16

Учредитель - «ЗАО» Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192д

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки: тел. 34-91-15, 34-82-57

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.

Набор и верстка ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Подписано в печать 28.11.2001г. в 17 часов

(по графику в 17 часов). Тираж 50775. Заказ № 3907

Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная.

Распространяется только в розницу. Цена договорная.

Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник»

Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

№26, ДЕКАБРЬ 2001



Ваше ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Дорогие читатели!
Поздравляем с Новым годом!
Желаем вам поменьше болезней и по-
больше радости! Счастья и здоровья
в наступающем году вашим
родным и знакомым!



Хотим видеть конкретные вопросы

Дорогие друзья!

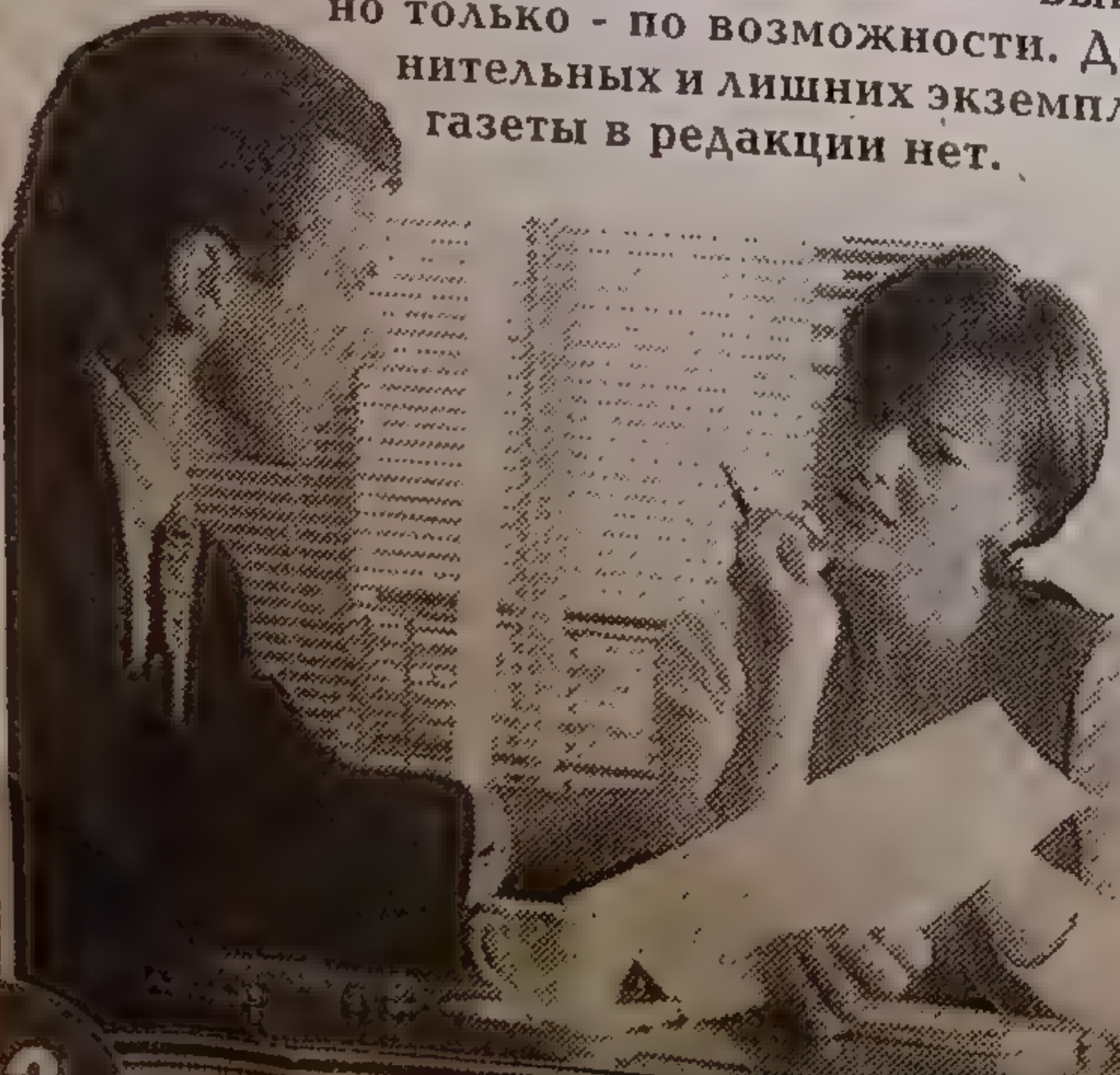
Пожалуйста, учтите, что газетка наша маленькая и не в состоянии рассматривать обширные темы. Для глобальных вопросов есть большое «Твое здоровье», а здесь мы можем ответить только «да-нет», «можно-нельзя», да и то, если вопрос задан конкретно и известен диагноз.

Некоторые ваши письма ставят нас в тупик. Например: «Расскажите все, что знаете о гепатите, его разновидностях и лечении». Ответ хочется написать такой: «Все о гепатите рассказать невозможно» и на этом поставить точку. Ну в самом деле, зайдите в библиотеку и увидите, что о гепатите написаны тома. Мы через Интернет можем вывести гору сведений, но разве в этом наша задача? Нет, мы только взяли четко ответить на четкий вопрос.

Но иногда вопрос ясен, а ответить не знаешь что. Например: «Где прочитать что-то новенькое о шизофрении?» Где же? В библиотеке, на кафедре мединститута, в том же Интернете, в журнале «Психиатрия» и т.д.

Часто нас просят назвать адреса медицинских центров, оказывающих те или иные услуги. Мы не можем это делать, поскольку такая информация часто является рекламной, для рекламы коммерческих услуг есть специальные рекламные издания. Мы же их публикуем только на взаимовыгодных условиях.

И последнее. Пожалуйста, не обижайтесь, когда мы пишем, что информацию по вашему вопросу мы печатали в таких-то и таких-то номерах. Есть вопросы, которые повторяются буквально ежедневно. Хотите - попросите нас выслать копии тех материалов. По возможности - вышлем, но только - по возможности. Дополнительных и лишних экземпляров газеты в редакции нет.



Мед в глаза

По вашему рецепту решила улучшить зрение с помощью меда и дистиллированной воды. Сколько же времени эту процедуру нужно проделывать. Я попробовала, но у меня щиплет глаза. Это нормально?

Это нормально. Вода для того и добавляется, чтобы снизить эти проявления. В дальнейшем глаз привыкает и можно будет капать чистый мед. Что касается сроков, то народные лечебники их не указывают. Очевидно, противопоказаний нет и медовые капли нужно употреблять до улучшения состояния.

Трезвей!

Как можно быстро протрезветь?

Из известных способов протрезвления ни один не работает моментально. Из бытовых приемов наиболее оправданным является крепкий кофе, большая доза витаминов и потение либо в горячей ванне, либо в сауне. Во время этой процедуры проводится либо самостоятельно, либо с помощником процедура ориентации. То есть дается команда - посмотри на этот предмет, ответ - вижу и т.д. Эффект достигается через 15-20 минут. Более форсированные методы применяют только врачи, поскольку могут быть тяжелые последствия.

Никаких люголей

Доктор сказал, что мне не хватает йода. Соседка посоветовала: чем трагиться на дорогие препараты, капать две капли йода или раствор Люголя в чай. Можно еще попить биодобавки?

За всю жизнь человек потребляет 3-5 г йода. В спиртовом растворе йода и растворе Люголя содержатся огромные количества йода, прием которых может привести к блокаде щитовидной железы. Для профилактики и лечения состояний, вызванных дефицитом йода, эти растворы использовать категорически запрещено. С другой стороны, в огромном количестве продуктов и биодобавок, которые традиционно относят к источникам йода, это вещество может вообще отсутствовать. Так что если речь идет уже о каком-то конкретном заболевании щитовидной железы, его лечением должен заниматься эндокринолог, а не соседка.



ОК и болезни

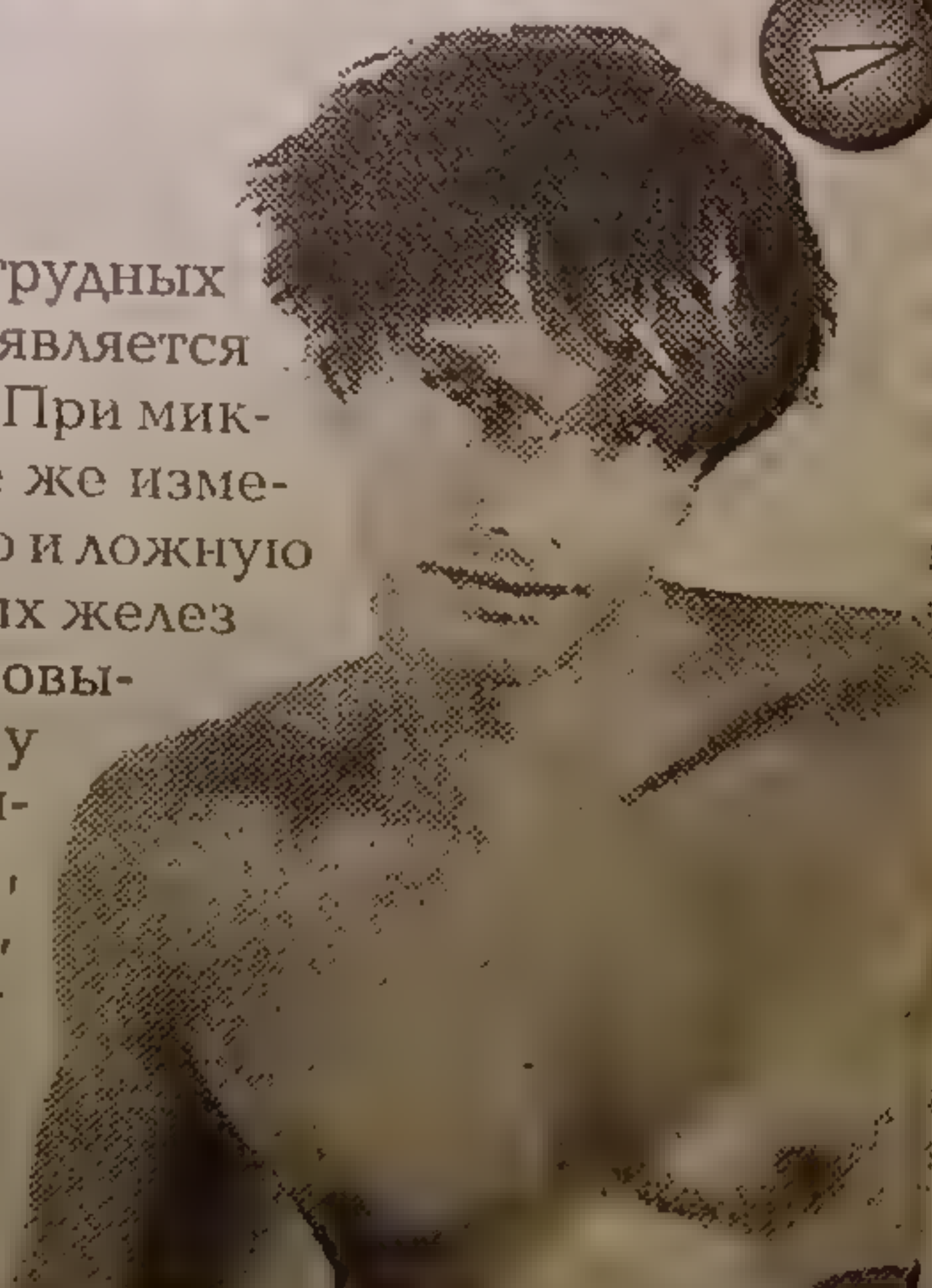
Скажите, пожалуйста, можно ли мне принимать оральные контрацептивы, если у меня мигрень, эндометрит, молочница, повышенное оволосение ног и рук. У меня нет никаких нарушений менструального цикла. И еще: что вы можете сказать по поводу антеовина? Три моих подруги его принимают и у них нет абсолютно никаких жалоб.

Эндометрит и молочница не являются противопоказаниями к приему этих препаратов. Мигрень, правда, иногда усиливается при приеме оральных контрацептивов. Что же касается избыточного оволосения - проконсультируйтесь с гинекологом-эндокринологом, нет ли у вас нарушений работы яичников, сопровождающихся избытком андрогенов. При лечении таких состояний используются, в частности, и гормональные контрацептивы, но принципы их использования там другие. Так что самостоятельно ничего принимать не надо. Сейчас более популярны «низкодозовые» контрацептивы, т.е. содержащие меньшее количество эстрогенов, чем тот же антеовин. Это связано с меньшей частотой побочных эффектов при приеме «низкодозовых» препаратов. Но что значит эта «меньшая частота»? Например, определенный побочный эффект от антеовина встречается у 5 женщин из 100, а при приеме других препаратов - у 2-3 из 100.

Мужская мастопатия

Что такое гинекомастия?

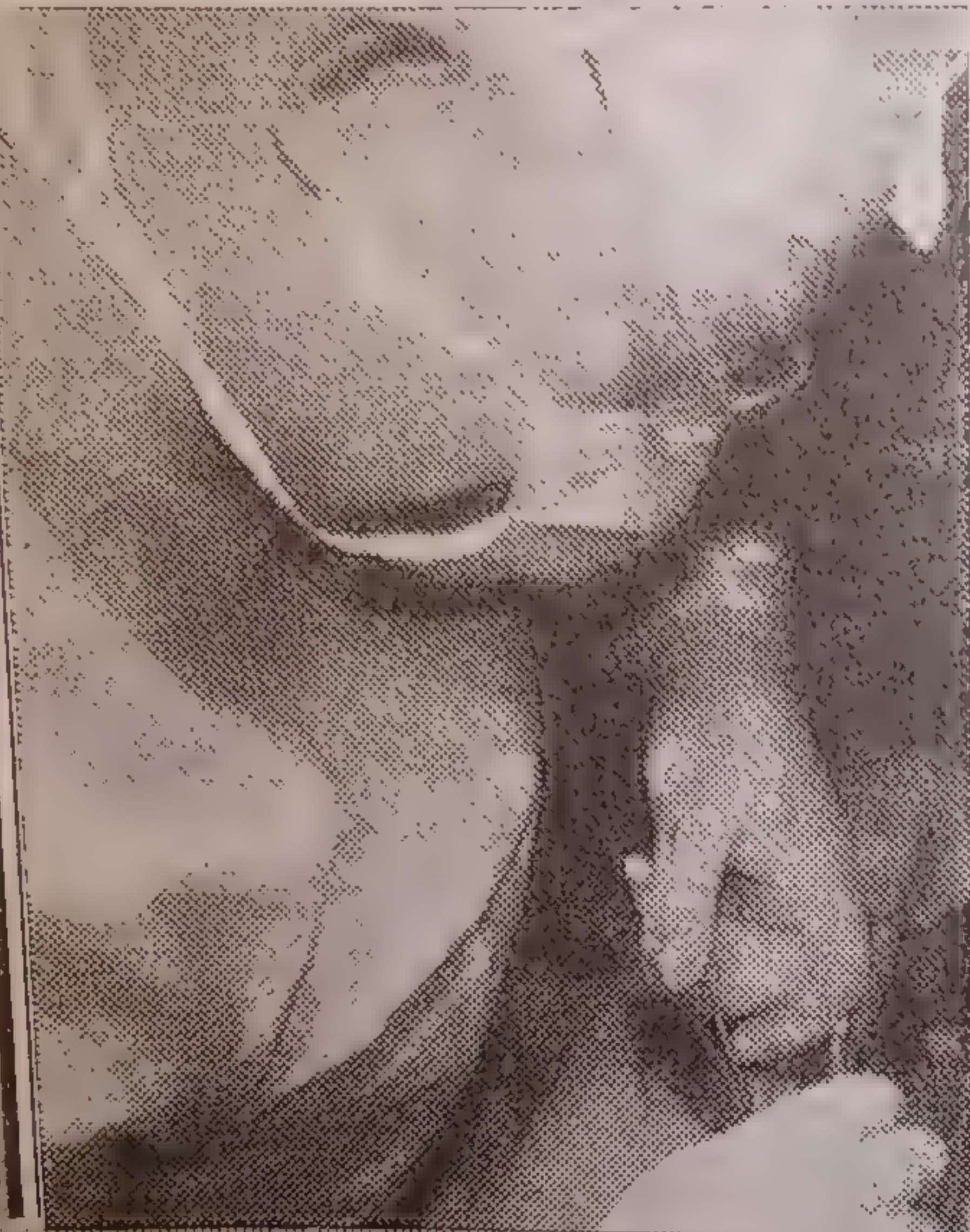
Гинекомастия - это доброкачественное заболевание грудных желез у мужчин. Основным проявлением гинекомастии является увеличение грудной железы; появление уплотнений в ней. При микроскопическом исследовании тканей определяются такие же изменения, как при мастопатии у женщин. Различают истинную и ложную гинекомастию. Ложная гинекомастия - увеличение грудных желез при ожирении. Истинная гинекомастия возникает при повышенном уровне женских половых гормонов в организме у мужчины. Истинная гинекомастия может быть физиологической (в подростковом периоде, в старческом возрасте), эндокринопатической (при гипертиреозе, опухолях яичка, надпочечника), неэндокринопатической (при циррозе печени, почечной недостаточности, повреждениях спинальных нервов), медикаментозной (при приеме эстрогенов, тестостерона, гонадотропина, антиандрогенов, препаратов раувольфии и др.).



Болят левая сторона живота

Меня беспокоит камень в почке размером 10-11 мм. Я прошла курс лечения (1 мес.). Пила 5-нок, цистенал, марену, но боли всегда бывают с левой стороны живота, в виде колик, в пояснице реже. Пройдя курс, я вновь сделала УЗИ. Оказалось выраженное расширение лоханки левой почки и слабое расширение мочеточника со смещением конкрементов в просвет мочеточника. Лежать мне лучше, прикладываю грелку. Пью но-шпу - помогает, но от нее давление падает. Я очень мало пью жидкости, нет потребности. В данный момент пью витамины центрум. Хочу, чтобы врач что-то мне порекомендовал, посоветовал. Чего мне ждать? С недавних пор я очень стала интересоваться медициной. А можно ли мой камень растворить? Как считают врачи?

Врачи считают, что в левой почке у вас образовался большой камень, от которого время от времени откалываются кусочки. Они



иногда перекрывают отток мочи из почки, что вызывает приступ почечной колики. Эти кусочки проходят по мочеточнику и остаются в мочевом пузыре (они могут оттуда и выходить). При появлении болей вы делаете все правильно - грелка, но-шпа, можно баралгин. Кроме этого, вам необходима диета: исключить употребление щавелевой кислоты (салат, шпинат, щавель), уменьшить употребление картофеля, моркови, молока.

Включить в диету слабоминерализованные минеральные воды (Ессентуки 20, Нафтуся, Саирме).

Необходимо обратиться к урологу за консультацией по поводу лечения. Возможно, вам показана дистанционная литотрипсия, возможно, оперативное вмешательство. Медикаментозных препаратов, про которые достоверно известно, что они растворяют мочевые камни, на сегодняшний день не существует, официально положительных результатов при подобных исследованиях добиться не удалось. Народная же медицина рекомендует в таких случаях мочегонные сборы.

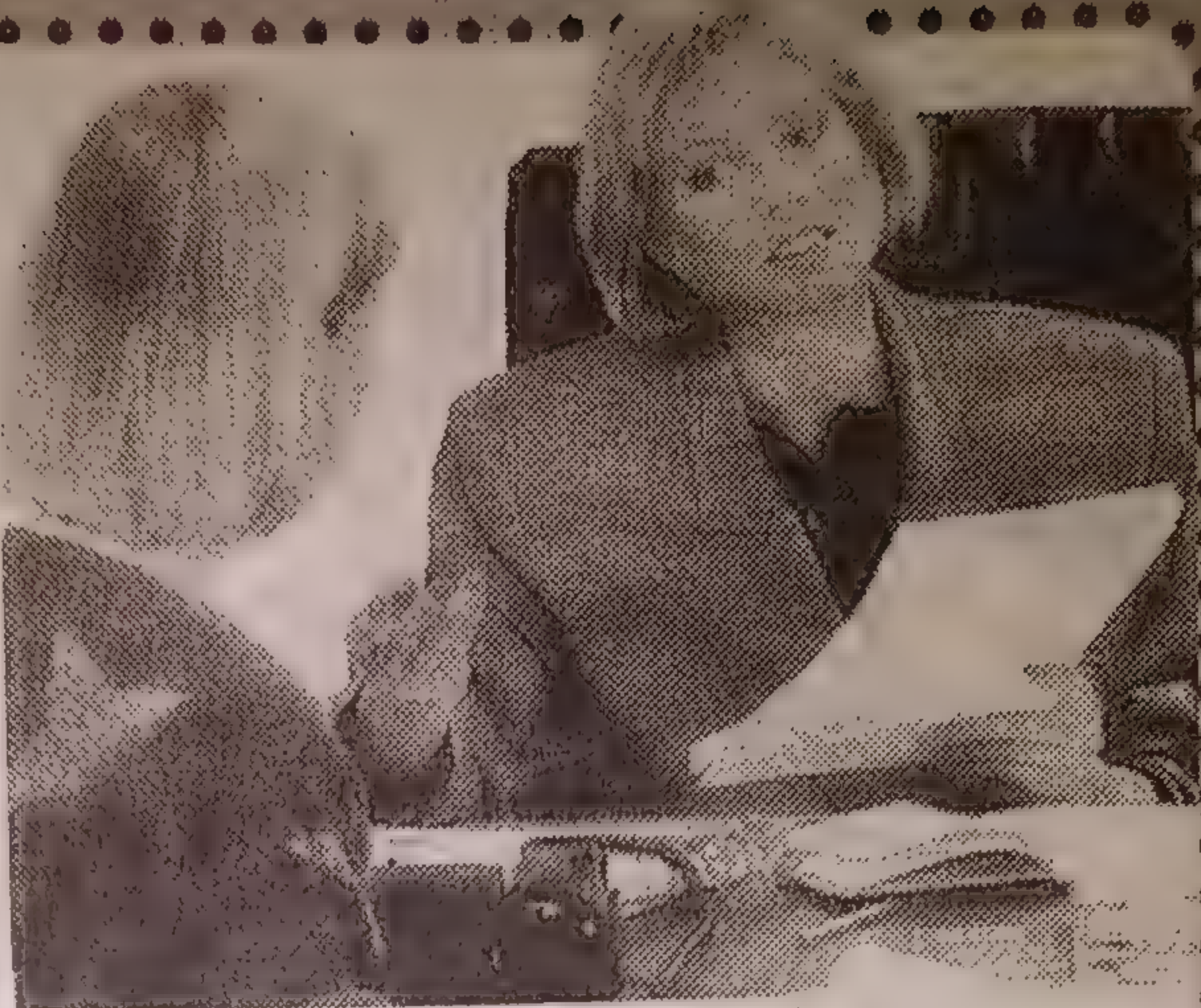
Виды мочевых камней

Скажите, пожалуйста, как и где можно определить вид камня, вышедшего из почки (уратный, оксалатный и т.д.)? Можно ли это произвести в домашних условиях (по цвету, твердости и т.д.) камня? Ведь хочется регулировать процесс диеты и т.д., а врачи ни-

Химический состав камня определяется по его внешнему виду, физическим свойствам, а также в лаборатории по анализам. Вот как выглядят различные мочевые камни. **Оксалатные камни:** плотные, черно-серого цвета, с шиповатой поверхностью. Легко ранят слизистую оболочку, в результате чего кровью окрашиваются в темный цвет. **Фосфатные камни:** белого или светло-серого цвета, мягкие, поверхность гладкая или слегка шероховатая. Эти камни быстро растут и легко дробятся. **Уратные камни:** плотные, желтые, белого цвета, с гладкой поверхностью. **Карбонатные камни:** мягкие, желтовато-белого цвета, округлые, с гладкой поверхностью. **Цистиновые камни:** мягкие, белого цвета, небольшого размера, плоские. **Белковые камни:** черного цвета, мягкие, легко крошатся.

Спайки

До того как решиться на беременность, я сделала два аборта. Потом мы решили зачать ребенка, но беременность развилась внематочная. Пришлось делать операцию. Теперь одна труба у меня перевязана. Очень хотим ребенка, но врач сказал, что вполне возможно, что и во второй трубе у меня спайки из-за аборта. И если возникнет вновь внематочная беременность, трубу сохранить не смогут. Как же быть? Очень боюсь вновь внематочной беременности.



Да, аборт часто дает спаечные процессы из-за воспаления. Но спайки могут быть и после инфекционных воспалений.

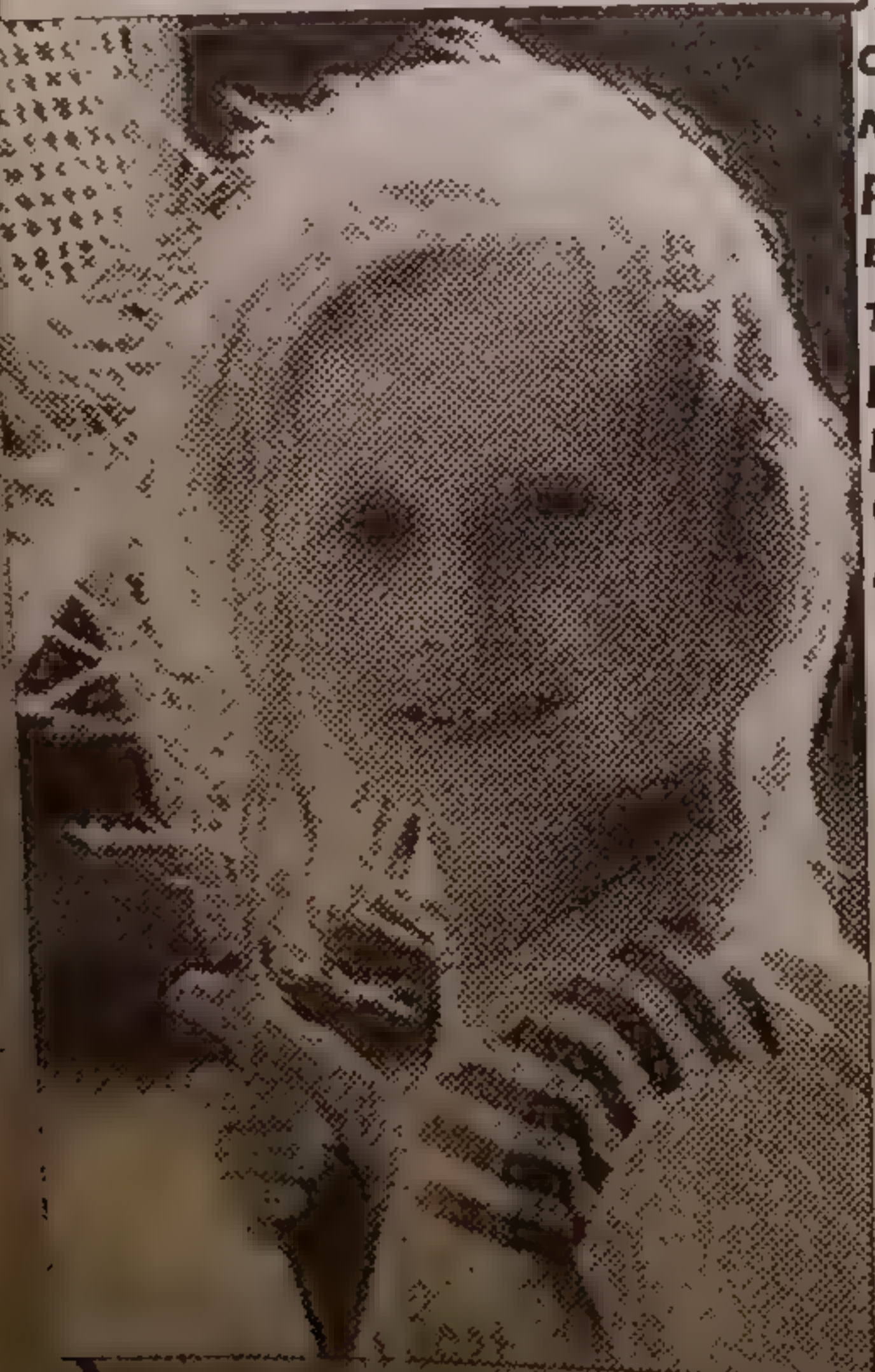
Спайки, нарушающие проходимость труб, можно рассечь при лапароскопической операции, и тогда способность забеременеть восстановится. А на вынашивание беременности спайки не оказывают серьезного влияния.

Спорт полезен

У моей дочери в 10 лет появились признаки слабости, головокружения, пониженная температура (при пониженном давлении) или головная боль (при повышенном давлении). Ребенок был госпитализирован с диагнозом ОРВИ и прошел полное обследование, в ходе которого был постав-

лен диагноз: вегето-сосудистая дистония по смешанному типу. Врач сказал, что у ребенка начался подростковый период, и все эти симптомы проявились на фоне вирусной инфекции. Может ли ребенок перерасти это и как ему помочь? Правильно ли мы поступили, что бросили занятия «каратэ» (девочка очень успешно год занималась и до сих пор очень переживает по этому поводу)? Каким видом спорта можно заниматься?

Ребенку в первую очередь нужна поддержка школьного психолога. Никакие занятия спортом не противопоказаны, а даже, наоборот, полезны.



Потерялся вкус

Можно ли восстановить вкусовые ощущения, утраченные после ушиба головного мозга?

Для этого требуется большой промежуток времени. Если вы будете следовать всем указаниям лечащего врача, то, возможно, полное восстановление утраченного чувства. Но, сами понимаете, никто 100% гарантий не дает.

Тыквеол

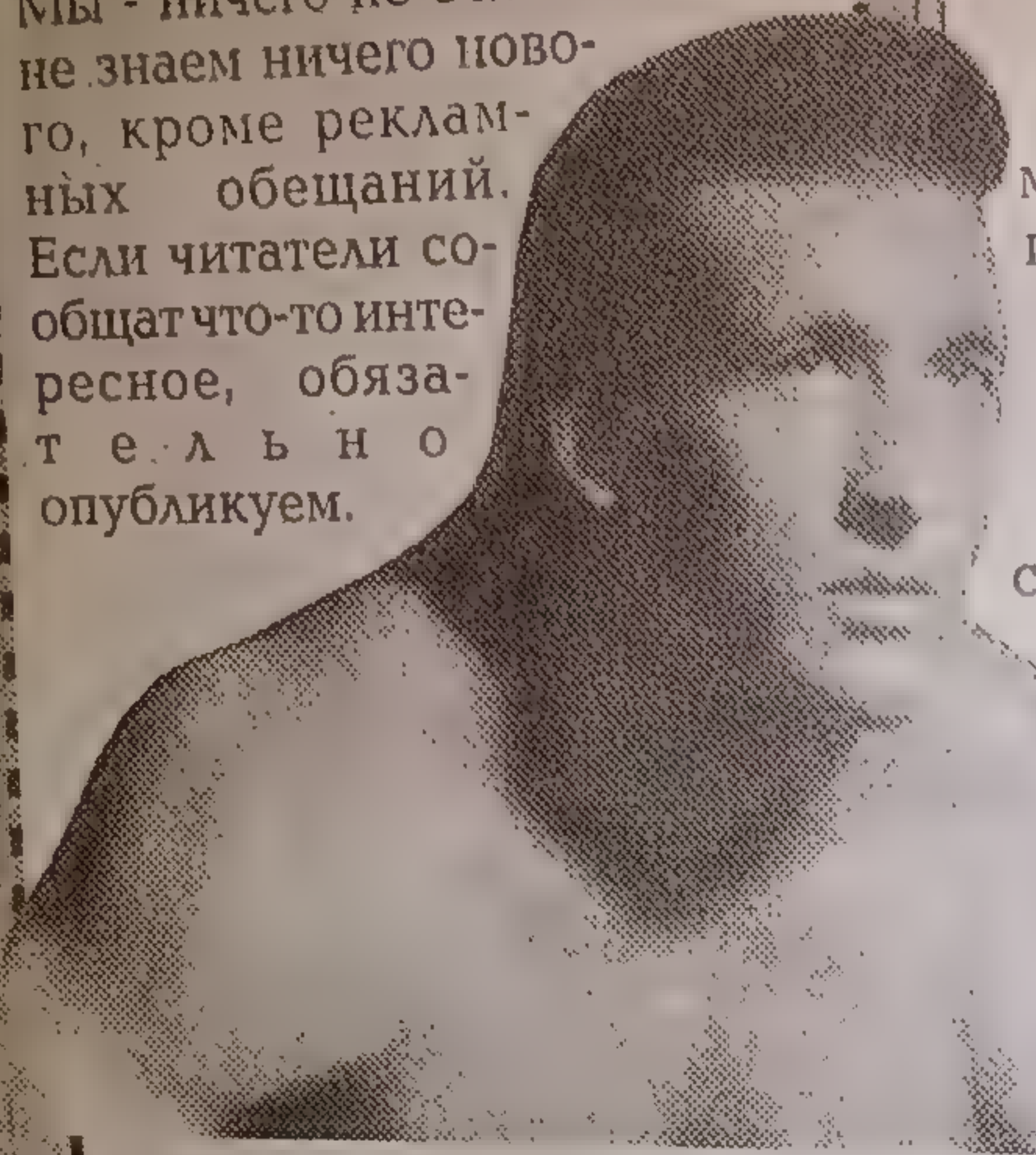
Имеет ли эффект препарат «тыквеол» при лечении аденомы предстательной железы?

Препарат «тыквеол» обладает незначительным эффектом при лечении аденомы предстательной железы, говорить о выраженном терапевтическом воздействии этого препарата не приходится. Наиболее эффективным методом лечения доброкачественной гипертрофии простаты был и остается оперативный метод.

«Медвежья желчь»

Что такое «медвежья желчь» и лечит ли она от простатита?

Врачи считают, что нет. Мы - ничего не считаем, т.к. не знаем ничего нового, кроме рекламных обещаний. Если читатели сообщат что-то интересное, обязательно опубликуем.



Теоретически они не вредные

Несколько дней назад я начал заниматься культуризмом. Мой тренер посоветовал мне использовать протеиновые коктейли. Я отношусь с недоверием к любым ненатуральным продуктам и опасаясь возможных осложнений. Я просто не знаю, что делать.

Наиболее «небезопасная» вещь в культуризме - это анаболические стероиды (анаболики). Они имеют массу побочных эффектов, и их применение опасно. Но помимо этого, спортсменам часто рекомендуют диету, богатую белком. В качестве источника белка ряд фирм предлагают протеиновые смеси (коктейли). Формально они не приносят вреда (если только производитель втайне не добавляет туда анаболики, что в принципе возможно). Хотя, конечно, натуральное мясо во многих отношениях лучше. Кроме того, если рассчитать количество белка, входящее в эти смеси, оно оказывается относительно небольшим.

Тромбофлебит опасен

Скажите, пожалуйста, чем опасен тромбофлебит? Моей маме поставили такой диагноз.

Тромбофлебит - это закупорка вен сгустком крови (тромбом) и развитие воспаления в стенке сосуда. Чаще этот процесс развивается в нижних конечностях в варикозно измененных (расширенных и извитых) венах. При этом появляются тянущие боли, отеки, болезненность при дотрагивании до мышц ног. Могут появиться признаки воспаления - покраснение, болезненность, уплотнение кожи около пораженных сосудов, кожа становится горячей на ощупь.

Закупорка сосудов тромбами опасна тем, что тромб может оторваться и распространиться на сосуды почек, легких, головного мозга, вызывая серьезные осложнения, опасные для жизни. Поэтому при остром развитии заболевания необходимо строго следовать назначениям врача.

Возможно, дело в печени

Что такое показатель гамма-ГТ. У меня он сильно подскочил. С чем это связано?

Это гамма-глутаминтрансфераза. Ее повышение может говорить о поражении печени (гепатит, цирроз). Но если остальные показатели в норме, это может быть случайная неточность. Попробуйте повторить анализ.



Увеличение яичек

Сделали мне операцию (грыжа в левом паху). Приехал домой, начал копать в огороде, косить. И стал замечать, что левое яичко стало увеличиваться. В настоящее время в кулак не возьмешь. Возможно, есть какие лекарства или народные средства, чтобы привести все в норму? На операцию ехать больше нельзя - дома по хозяйству некому заниматься.

А все-таки к врачу обратиться придется. Яички увеличиваются по многим причинам. Часто бывает варикоцеле (у 20% мужчин расширены вены), паховая грыжа - одна из основных причин подобного увеличения (грыжевой мешок в мошонке), возможно, это водянка (гидроцеле) или гематоцеле (гематома после операции в паховой области). Еще бывают кисты и опухоли.

И ничто из этого перечня домашними средствами не лечится. Консультация специалиста обязательна.



Повышенная температура

Скажите, почему может три года подряд повышаться температура по вечерам до 37,3-37,5? Все анализы хорошие, флюорография ничего не показывает, врачи ничего не находят.

Если при этом чувствуете себя хорошо, значит, это индивидуальная особенность организма. Такое состояние вызывается термовегетативным неврозом (просто так работает нервная система).

Но это только в том случае, если в организме нет вялотекущей инфекции, ревматизма, гипертиреоза и т.д., т.е. исключены все заболевания, вызывающие повышение температуры.

Заражение гепатитом через воду

Я читал, что гепатитом можно заразиться через воду. Это действительно так?

Через воду можно заразиться вирусными гепатитами А и Е, но не В, С и D.

Деструкция стекловидного тела

Моей сестре 60 лет. У нее жалобы на плавающие «мушки» перед глазами. Глазное давление в норме. Ей был поставлен диагноз: фибриллярная деструкция стекловидного тела обоих глаз. Пожалуйста, скажите: может ли с этим диагнозом развиваться глаукома?

Нет, глаукома тут совсем ни при чем, она бывает от повышенного внутриглазного давления. Плавающие мушки и точки появляются с возрастом из-за уменьшения жидкости внутри глазного яблока. Они довольно безопасны и не наносят вреда зрению. Они даже могут и сами со временем исчезнуть. Но если не исчезают очень долго - возможно, причина во внутриглазной инфекции. Насторожиться следует, если вместо мушек появятся крупные пятна, тут придется идти к врачу, чтобы предупредить отслоение сетчатки.

А пока пейте крапиву (заваривайте как чай), если нет склонности к тромбообразованию, и капайте в глаза витаминные капли.

Неврит лицевого нерва

У сына (14 лет) нарушена мимика правой половины лица, плохо закрывается глаз, уголок рта не слушается. Боли, правда, нет. Раньше такого я у него не замечала. Что же это такое? К какому врачу идти? Может, дома можно чем помочь?

Сидит мужик в ресторане, курит. К нему обращается дама с соседнего столика.

- Извините, не могли бы вы перестать курить. Ваша сигарета меня очень раздражает.

Мужик, затягиваясь:
- Меня она вообще убивает...

Нет, нельзя. Речь, скорее всего, идет о неврите лицевого нерва. Чем быстрее вы обратитесь к неврологу, тем быстрее восстановите функцию мимической мускулатуры. Лечение требуется в условиях стационара или амбулатории.

Я - маленького роста

Я маленького роста: в 24 года - всего 171 см. Я хотел пить гормоны, но перед этим сделал рентгеновские снимки кистей рук и лучезапястных суставов. Мне выдали описание врача-рентгенолога: «сроки окостенения скелета кисти и дистального отдела костей предплечья соответствуют паспортному возрасту». Мне это ни о чем не говорит, а я хочу получить точный ответ - даст ли результат лечение гормональными препаратами?

Если зоны роста соответствуют паспортному возрасту (24 года), то пытаться увеличить рост, используя препараты гормона роста, не стоит: организм уже не будет расти, а нежелательных эффектов может быть много.

Доброкачественные

У меня уплотнение в левой груди. Мне 19 лет. Может ли это быть рак?

У молодых людей чаще бывает не рак, а доброкачественные опухоли, которые легко удаляются, не нарушая формы и объема груди.

Операция

Мне 17 лет. Год назад сделали воду варикоцеле. Но что до операции - пожалуйста, к сексологу. Ваши проблемы идут от головных девушек - психологическая вам нужна помощь психолога или

Мы не поняли - что за операция - тогда назад, к хирургу. Ваши проблемы идут от головных девушек - психологическая вам нужна помощь психолога или

Гель

В магазинах появился согревающий крем для лица. Он описан, но не написано, когда его наносить - на улицу или дома. У меня даже дома я хожу в носках.

Ноги гелем нужно мазать только для предотвращения этого состояния.

Под воздействием раздражающих веществ сосуды расширяются, кровоток усиливается и температура в конечностях повышается.

Но, разумеется, гель мазать только перед выходом на улицу.

В инструкции к нему написано, что его можно использовать только в том случае, если есть необходимость.

Корочка на головке

На голове у месячного ребенка желтоватая корочка, которую мы пытаемся счесывать. Говорят, что она характеризует склонность к аллергическим реакциям. Это правда? Как с ней бороться?

Насчет склонности к аллергии - не однозначно. Медицинская наука такой зависимости не видит. А бороться с корочкой не надо: сама сойдет, если не забивать ребенку голову купать.

Операция ни при чем

Мне 17 лет. Год назад сделали операцию по поводу варикоцеле. Но что до операции, что сейчас - у меня огромные проблемы с девушками насчет секса. Посоветуйте, куда обратиться за помощью.

Мы не поняли - что за проблемы? Плохо прошла операция - тогда назад, к хирургу-урологу. Если нет эрекции - пожалуйста, к сексологу. Но, скорее всего, все ваши проблемы идут от головы, т.е. причины неудач с девушками - психологического характера. Возможно, вам нужна помощь психолога или психотерапевта.

Гель с красным перцем

В магазинах появилась согревающий гель для ног с экстрактом красного перца. Способ применения там написан, но не написано, когда его применять: до выхода на улицу или после. У меня всегда зябнут ноги, даже дома я хожу в тапочках.

Ноги гелем нужно мазать тогда, когда они озябли или для предотвращения этого состояния, т.е. перед выходом на улицу.

Под воздействием раздражающего действия красного перца сосуды расширяются, кровь легче по ним проходит, кровоток усиливается и так поддерживается более оптимальная температура в конечностях.

Но, разумеется, гель можно применять и после прихода домой с озябшими ногами.

В инструкции почему и не пишется ситуация, при которой используется гель, что это не важно. Мажьте, когда есть необходимость.

Пока ничего страшного

Я на 1-м месяце беременности и у меня появился учащенный пульс: 92-100 ударов в минуту. Чем это грозит моему будущему ребенку?

На данной стадии внутриутробного развития плода эти отклонения ничем не грозят.

Корочка на головке

У моего месячного ребенка появилась корочка, которую хочется счесывать. Говорят, это характеризует аллергическую реакцию. Как с ней бороться?

Аллергия - не односторонняя наука такой завышенной борьбы с корочкой, если не забывать ре-

то лекарства для улучшения памяти?

Память с возрастом ухудшается из-за первичных проявлений атеросклероза сосудов головного мозга. Поэтому все, что вы встретите в прессе о борьбе с атеросклерозом головного мозга, вам поможет.

Из лекарственных средств можно попить эскузан, циннаризин, ноотропил (пирацетам), глицин. Кроме того, абсолютно необходимы витаминные комплексы с микроэлементами, так как ухудшение памяти часто обусловлено нехваткой цинка, меди, селена и т.д.

Стимулировать мозговую деятельность можно приемом женьшеня (аптечная настойка) и родиолы розовой. Хороши и чаи, улучшающие память - в аптеках есть готовые сборы. Если нет, можно дома заваривать сборы, в который входит боярышник, крапива, спорыш, бузина, шиповник.

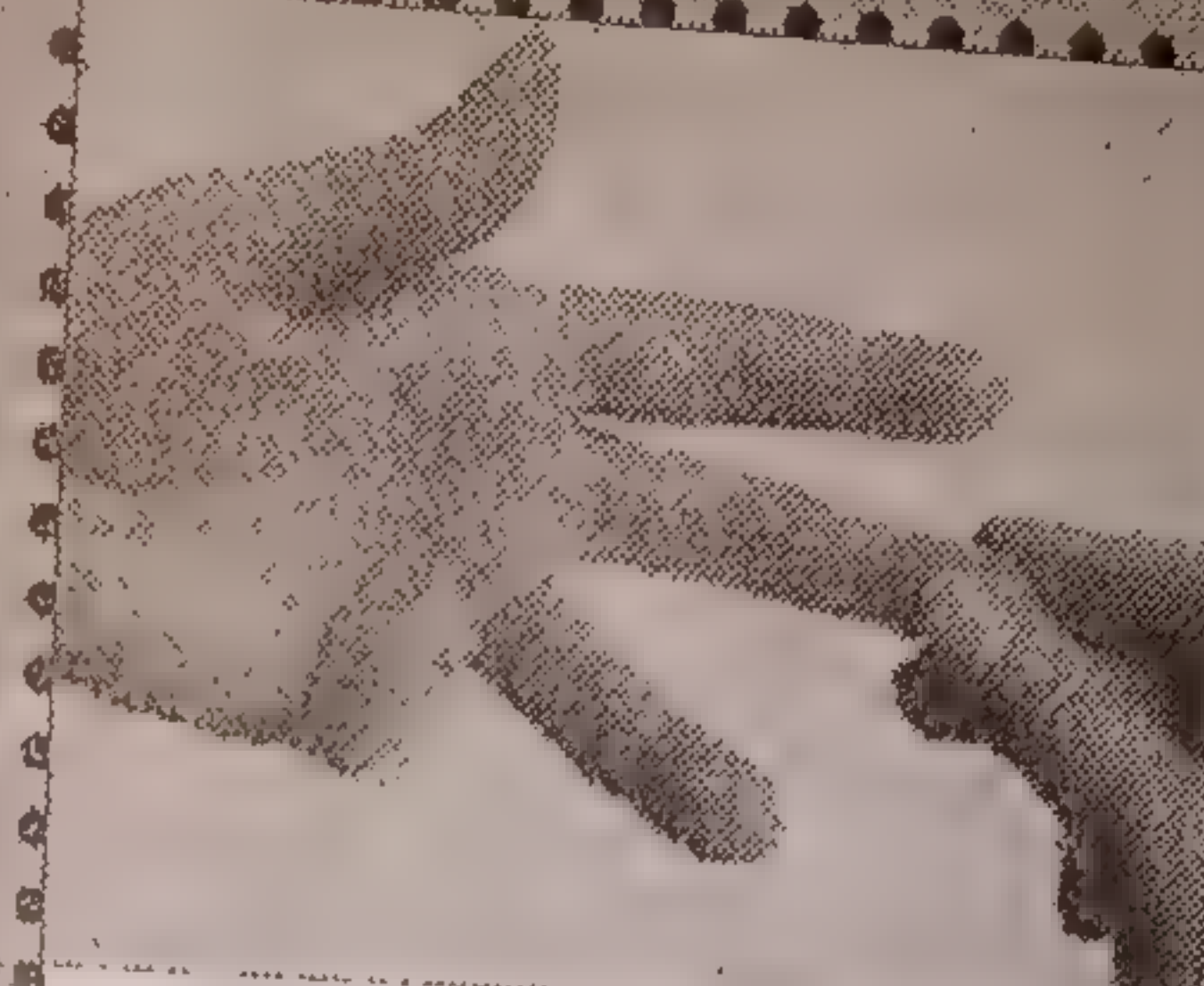
Слабеет память

Моя работа требует запоминания большого количества разного материала, а я стала замечать, что в 40 лет память слабеет. Врач сказал: сердце в норме, давление в норме, нет причин для беспокойства. Но все же, может, мне попить какие-



Не разгибается палец

У меня при разгибании пальцев левой руки (особенно после ночи) безымянный палец самостоятельно не разгибается. Приходится это делать с помощью правой руки. Это очень болезненно. Грела, мазала мазями от артритов - толку никакого. Помогите советом.



А диагноз-то какой? Нейропатия? Повреждение сухожилия? Повреждение сустава? Ревматоидный артрит? Трудно бывает ответить на вопрос методом игры в угадки.

Тугоподвижность, ограничение подвижности сустава называется контрактурой. Если это временное явление при микроповреждении сустава или сухожилия, то требуется лечебная гимнастика, физиотерапия. При контрактуре Дюпюитрена, для которой характерно затвердение под пальцем, требуется лечение, как внутреннее, так и наружное (полезно втирать мазь траумель). Но пальцам часто требуется покой.

Чаще всего суставы не разгибаются при начинающемся ревматоидном артрите. Если это так, попробуйте горячие ванны для руки. День - соленая (обычной поваренной солью), день - содовая (с пищевой содой). Концентрация раствора произвольная, но лучше - столовая ложка на литр воды! Держать 30 минут. Курс лечения - месяц.

Дисгидроз и сухая экзема

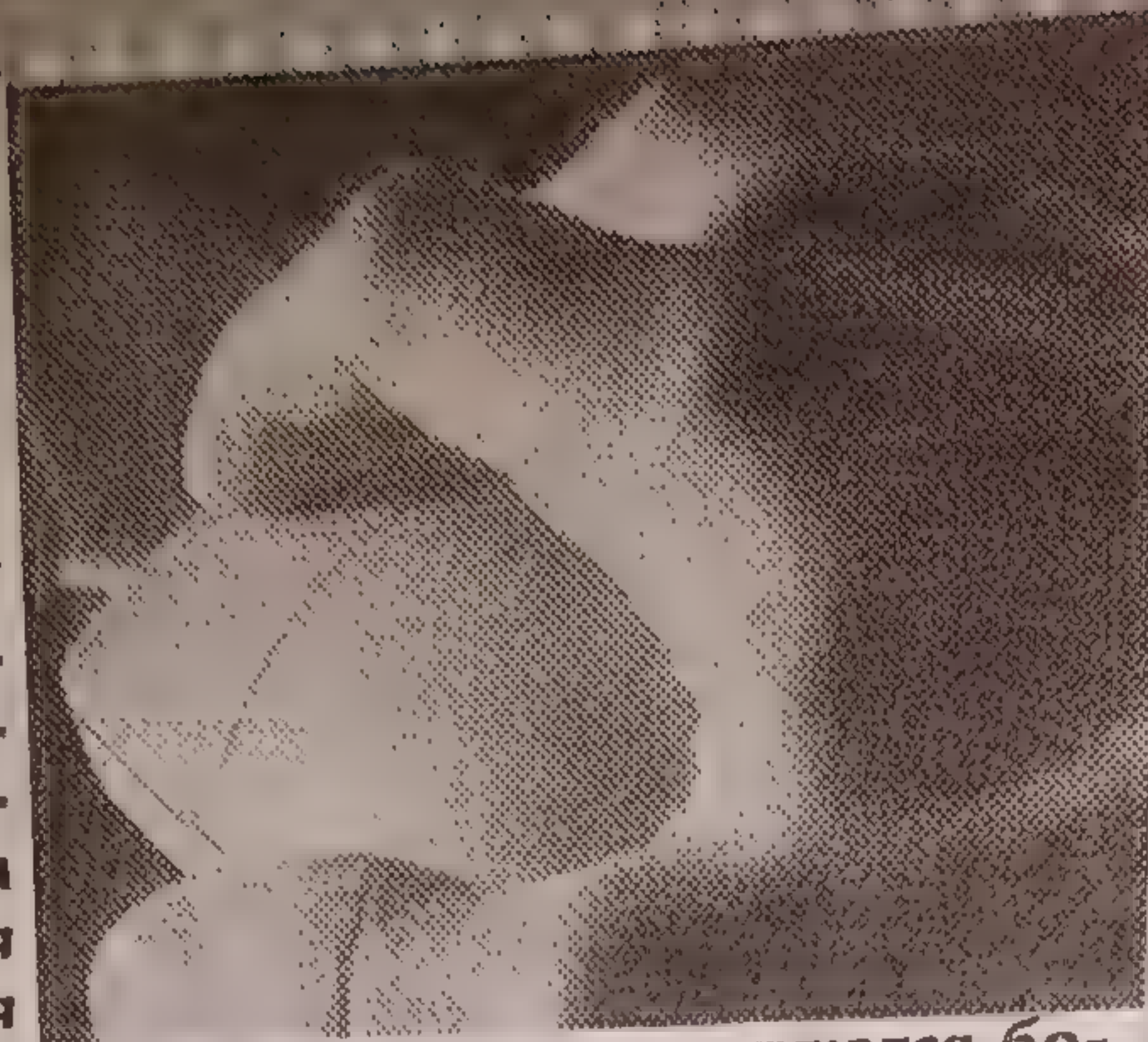
Мне в НИКВИ поставили диагноз: дисгидроз, а в диагностическом центре: сухая экзема. У меня

засыхает кожа на пальцах рук, появляются болезненные трещинки. Подскажите, что делать. Может быть, кто-то из читателей излечился от этой болезни и мне что-то посоветует?

Дисгидроз - образование мелких пузырьков на ладонях - разновидность экземы. Сухую экзему лечить очень трудно. Врачи рекомендуют на ночь - мазь «Дипросалик», утром - крем «Бепантен». Считается, что эффективны препараты Элоком, Тридерм, Биалин-2, формгель.

Народная медицина рекомендует смазывать трещинки столетником, соком клюквы, делать ванночки с морской солью.

Если кто из читателей откликнется, непременно опубликуем.



Булимия

У меня большая проблема. Вот уже довольно долгое время я страдаю болезнью под названием булимия. Я очень стесняюсь рассказать кому-либо об этом или пойти на прием к врачу. Можно ли вылечиться своими силами, или нужно обязательно обращаться к специалистам?

В центре лечения булимии стоит психотерапия. Самостоятельно вылечиться вы вряд ли сможете. Медикаменты как таковые не нужны.

Чесотка

У меня врач диагностировал чесотку. Назначил бензил-бензоат. Но эта мазь мне не помогает. Что делать?

Действительно, при чесотке обычно назначается водно-мыльная суспензия бензил-бензоата. Еще рекомендуют втирать в кожу серную мазь. Используют мазь Вилькинсона, серное мыло. Из новейших препаратов - французский аэрозоль «Спрегаль».

Есть еще один способ лечения чесотки. Это так называют метод Демьяновича. В течение 10-15 минут в кожу втирают 60%-ный раствор гипосульфита натрия. После того как раствор высохнет, процедуру повторяют. Затем 3-4 раза в течение 5 минут втирают 6%-ную соляную кислоту, каждый раз дожидаясь высыхания раствора. В результате химической реакции образуются сернистый газ и свободная сера, которая и уничтожает клещей. После втирания этих двух растворов больной надевает чистое белье. Мыться можно только на третий день. При запущенной чесотке могут появиться осложнения в виде дерматита или микробной экземы, для избавления от которых проводится противовоспалительная и десенсибилизирующая терапия. Назначаются антигистаминные препараты (супрастин, кларитин, фенкарол, кестин, трексил), препараты кальция и тиосульфат натрия в виде инъекций. Наружно применяют кортикостероидные мази: элоком, адвантан, дипрогет, целестодерм и другие. Для рассасывания очагов инфильтрации используют пасты, содержащие 2-5% дегтя, нафталана, ихтиола, АСД.

При пиодермии - наиболее частом осложнении чесотки - обычно назначают антибиотики. Наружно используют мази: бенеоцин, линкомициновую, эритромициновую, аэрозоль оксикорт.

Аллергия возможна

Мне 18 лет. 5 месяцев живу с девушкой, всегда с применением презерватива. В последнее время у меня наблюдается покраснение кожи возле головки полового органа. Что это может быть такое?

Заочно определить невозможно. Скорее всего, это аллергия. Она очень часто бывает из-за порошков с биосистемами, которыми стирают нижнее белье. А иногда и из-за дешевых презервативов. Вам желательно носить «семейные» трусы, чтоб ничего не давило. Стирать белье детским мылом или детским порошком. Покрасневшее место можно 3-4 раза в день обрабатывать лекарством, которое называется «Пантенол» - это такая пена, которая лечит раны, ожоги, раздражения. Она абсолютно безвредна. Надо брызнуть на руку и аккуратно втереть. Если дело в презервативе - не экономить на презервативах. А в принципе нужно пройти нормальное обследование, то есть очень желательна консультация со специалистом.

Верить - не верить?

Я прочитала, что хламидиоз можно вылечить за несколько дней. «Большой интерес клиницистов вызвал антибиотик из группы азолидов (азитромицин) - прежде всего высокой эффективностью 92-98%, достигнутой кратковременным курсом. 500 мг перорально однократно, далее 250 мг 1 раз в день в течение 2 дней». Верить в это или не верить?

На любом сайте фармацевтической компании можно найти очень много различного рода рекламной информации, описывающей и более чудесные способы излечения самых тяжелых заболеваний. Однако несмотря на все это, лечение хламидиоза было и остается пока еще очень большой проблемой для урологов, гинекологов и венерологов всего мира. Оно обязательно должно быть комплексным, а препарат для антибактериальной терапии всегда должен подбираться индивидуально с учетом чувствительности флоры в каждом конкретном случае заболевания.

Расплата за прямохождение

После родов стала иногда чувствовать боль под коленками. Диагноз - явления деформирующего артроза. Анализы нормальные. Врач сказала: «Что ж вы расстраиваетесь, это сейчас сплошь и рядом. У вас еще только начальная стадия». Что лучше предпринять, чтобы артроз не прогрессировал, и можно ли повернуть процесс вспять? Какие ограничения есть по питанию? Мне вот попался на глаза препарат Структум. Стоит ли его применять уже сейчас, или он рассчитан на более поздние стадии?

Как правило, деформирующий остеоартроз начинает развиваться уже в 30 лет и неуклонно прогрессирует. Это наша с вами расплата за прямохождение. Чтобы замедлить этот процесс, необходимо избегать длительных травмирующих осевых нагрузок на коленные суставы. Из видов спорта - велосипед и плавание. Ограничений по диете нет никаких.

Структум - это так называемый хондропротектор, т.е. препарат, защищающий хрящ. Если у вас лишь начальные проявления артроза, наверное, подобные препараты вам принимать рано. При выраженном болевом синдроме принимайте противовоспалительные препараты типа парацетамола, ограничьте в эти дни нагрузки на коленные суставы. Не забывайте посещать артролога.

От кисты к перитониту

Это правда, что если кисту на яичнике не убирать, то может возникнуть угроза здоровью? Почему, если вы говорите, что кисты - опухоли доброкачественные? Можно ли отказаться от операции?

Во-первых, доброкачественная опухоль в ряде случаев может озлокачествляться. Рак яичников - нередкое явление у женщин 40-60 лет. Чаще его бывает только рак шейки матки. А поймать моменты злокачественного перерождения непросто, поэтому и доброкачественную кисту лучше удалить, что называется, от греха подальше.

Во-вторых, киста может вырасти до больших размеров и сдавив мочевой пузырь и другие органы. Это больно, тяжело и опасно: она может разорваться с большим кровоизлиянием.

В-третьих, есть кисты на ножке, которая часто перекручивается, сосуды пережимаются, появляются боли, тошнота, рвота, температура. Киста может омертветь, загноиться, и возникнет перитонит - тяжелое воспаление брюшной полости. В таком состоянии спасти человека может только срочная операция.

Лучше до такого состояния не тянуть. А для этого надо у врача постоянно наблюдаться, независимо от того, что иногда такие кисты могут и рассосаться.

В аптеке. А вы уверены, что это действительно хорошее снотворное?

- Да. Мы даже вынуждены к каждому флакону прикладывать в комплекте будильник.

Средство для похудения

Сейчас в продаже появилось много разных средств для похудения. Все они обещают быстрый и чудодейственный эффект, гарантируют стройность, омолаживание, выведение шлаков, очищение крови. Так ли это на самом деле? Какое средство посоветуете купить, чтобы не тратить много денег, потому что я хочу похудеть.

Никакое. С прошлого года в Америке запрещена продажа без рецепта любых средств для похудения. Это было сделано по настоянию врачей, потому что бесконтрольное использование всех этих якобы чудодейственных препаратов приводит к серьезным нарушениям как физического, так и психического здоровья. То, что продается у нас под видом «пищи американских космонавтов» или «средства тибетских монахов», по большому счету не проходило у нас никаких биохимических испытаний, зачастую не имеет никаких документов и разрешений на использование.

Некоторые средства, так называемые чаи, новенные слабительные сборы. Конечно, когда идет понос, он, естественно, худеет. Но вместе с ним постоянно удаляются необходимые вещества. Поэтому, во-первых, решите для себя вопрос, надо ли вам худеть вообще. Во-вторых, если у вас избыточный вес, то пусть врач выявит его причину, установит тип ожирения и в соответствии с этим назначает вам индивидуальное лечение. В-третьих, если вы не хотите обременять себя походами к врачу, то все-таки неукоснительно выполняйте банальное правило: надо меньше есть и больше двигаться.

представляют собой самые обычные шлаки из организма человека непрекращающиеся



«Гусиная кожа»

У меня на руках и ногах «гусиная кожа». Прищипки начали проявляться где-то лет с 13, сейчас мне 24 года. Они не беспокоят, в них гноя нет. У моего отца такое на руках, у моего сына (5 лет) начинают тоже появляться такие прыщипки. Что это за болезнь, как ее вылечить?

Не исключено, что это фолликулярный гиперкератоз. Заболевание наследуется, связано с нарушением процессов ороговения в области волосяных фолликулов и, как правило, представляет косметический дефект. Из лечебных мероприятий рекомендуют прием витаминов (витамин А), наружно используют смягчающие кремы (желательно с витамином А, 2%-ной салициловой кислотой), компрессы с морской солью. Иногда подобные проблемы являются проявлениями хронических заболеваний кожи. Поэтому лучше уточнить диагноз у дерматолога.

Сиднокарб

Скажите, пожалуйста, такое лекарство как сиднокарб помогает человеку преодолеть тягу к алкоголю и наркотикам?

Нет, сиднокарб не только не помогает решить проблему, но существенно ее усугубляет, поскольку сам является веществом, влияющим на психическое состояние.

Диета при одной почке

В начале этого года мне удалили почку. Подскажите, пожалуйста, какая диета предпочтительна тем, кто живет с одной почкой?

Никакой специальной диеты не предусмотрено, если, конечно, вы не страдаете мочекаменной болезнью. Просто необходимо более тщательно следить за своим здоровьем и образом жизни. Если почка была удалена по поводу мочекаменной болезни, тогда необходимо соблюдать диету, в зависимости от химического состава конкрементов.

Овсянка на воде

Моему сынишке 1 год и 4 месяца. С трех месяцев он, бедняжка, страдает диатезом. Вот и сейчас уже целый месяц ест овсянку на воде, только одно кормление в день с телятиной. Еще даем гречку, творог. Подскажите, что говорят врачи? Наш врач говорит: наблюдайте, на что обострение, то и исключайте. Но ведь есть, наверно, общие рекомендации.

Желательно ограничить сахар. Каши - только темные: гречневая или овсяная с небольшим количеством молока. Из овощей безопасны картофель и капуста, причем предварительно надо картошку вымачивать. Во время обострения из питания рекомендуется исключить мясные и молочные продукты. Вне обострения детям полезно иметь не менее двух вегетарианских дней в неделю, а в остальные дни мясные блюда должны употребляться не чаще одного раза в день. Нельзя давать костные и жирные бульоны, сосиски, колбасу! Обязательно надо исключить продукты, нагружающие печень и почки, в первую очередь копченое, жареное, маринованное, острое. Нельзя давать субпродукты. Постарайтесь отказаться от продуктов, содержащих красители, консерванты и прочие синтетические добавки.



Не волнуйтесь попусту

У меня отрицательный резус-фактор крови. Не зная о беременности, примерно в первую ее неделю мне делали снимок зуба. Я очень хочу иметь здоровых детей. Скажите, пожалуйста, можно ли сохранять теперь беременность? Оставляя ли ребенка? Я читала о том, что возможны серьезные мутации генов на фоне рентгеновского облучения, особенно на ранней стадии беременности. Возможно ли, сделав аборт, как-то предотвратить появление антител в крови? Как сделать так, чтобы я смогла через какое-то время забеременеть без страха за здоровье и жизнь ребенка?

Конечно же, ребенка надо оставлять - ведь при рентгене ротовой полости используется направленный пучок излучения, который облучает небольшую зону и не может повредить плод. Если у плода положительный резус, то при аборте высока вероятность повышенной чувствительности и в дальнейшем, при

повторной беременности резус-положительным плодом, возможен конфликт с кровью матери. Так что рожайте и не паникуйте.

Теофедрин от астмы

Моя бабушка (82г.) 50 лет принимает теофедрин от бронхиальной астмы. Можно ли сейчас заменить теофедрин чем-то другим? Эуфиллин не помогает.

Спектр антиастматических средств достаточно широк, но подбор лекарства осуществляется индивидуально. В некоторых случаях, при достаточной длительности болезни, происходят необратимые изменения в бронхах, и тогда привычные лекарства не оказывают действия. В качестве временной меры можно использовать Беротек, Салбутамол (= Вентодиск, Вентолин, Вольмакс, Саламол, Сальбен, Сальтос) или Бриканил. Применять все препараты следует с осторожностью, если есть болезни сердца или гипертоническая болезнь.

Голова кружится

Мне всего 25 лет, а ощущаю частые головокружения. Даже падала в обморок. Давление 100/60. Это опасно?

При артериальной гипотензии обычно рекомендуются тонизирующие препараты - настойка элеутерококка, женьшеня, левзеи. Помимо этого, полезно употребление крепкого чая и кофе, можно попробовать «позлоупотреблять» соленым (например, селедкой, огурчиками-помидорчиками). Повышайте физическую нагрузку, принимайте горячую ванну. Вообще врачи шутят, что при гипотонии жизнь вялая, но долгая.

Хорошат двух молодых людей. Очевидец рассказывает:

Они поспорили, кто дальше выскочит из окна трамвая.

И что же? Тот, что в первом гробу выиграл.

От панкреатита - к диабету

Каков риск сахарного диабета при хроническом панкреатите? Каковы меры профилактики?

У большинства больных хроническим панкреатитом нарушается выработка инсулина, но эти нарушения далеко не всегда приводят к диабету, так как могут быть небольшими и практически не проявляться. Сахарный диабет, по данным ученых, развивается у 20% пациентов, но возникающий вследствие панкреатита, он отличается достаточно «мягким» течением и редко приводит к тяжелым осложнениям. Риск развития диабета зависит от тяжести панкреатита. Профилактика - исключение перегрузки поджелудочной железы.

Запор у ребенка

Прошу ответить на такой вопрос: можно ли 4,5-летнему ребенку при запоре ставить свечи из меда? Можно ли использовать средство для взрослых? Как лечить дочку, что делать?

Причин запоров у ребенка несколько. Самые простые - малоподвижность и отсутствие пищевых волокон в рационе. Но бывают и болезненные явления: дисбактериоз, лямблии, кишечные паразиты, врожденные аномалии толстого кишечника.

Разобраться с причинами абсолютно необходимо, нужна консультация гастроэнтеролога, так как часто лечение требуется непростое и длительное.

Слабительные клизмы и свечи применяют очень редко, их нужно избегать, поскольку в кишечнике могут нарушиться механизмы всасывания. 1 таблетка сеннаде ребенку не повредит, но препараты сенны и у взрослых-то вызывают атонию кишечника при длительном употреблении. Свечи ставить изредка можно (детские, глицериновые).



Но исправлять положение необходимо регулированием диеты, ведь даже большое количество молока и то может привести к запору. Нежелательны рис, мучные блюда, какао, следует уменьшить количество творога, хлеб - зерновой, да и его лучше заменить картофелем, каши - не «размазня», а рассыпчатые.

Утром натощак дайте дочке 0,5 стакана прохладной воды или сока. Блюда должны на 60% состоять из овощей: морковь, тыква, свекла, капуста стимулируют работу кишечника, наполняют его и требуют опорожнения гораздо настойчивее, чем рафинированная пища.

Купите в аптеке или в магазине для диабетиков пшеничные отруби. Добавляйте ребенку в суп, сок, гарнир по 1 чайной ложке 3 раза в день.

На десерт полезна такая слабительная смесь: смешайте по 100 г чернослива, кураги и грецких орехов, пропустите через мясорубку, добавьте 100-150 г меда. Десерт храните в холодильнике и после еды давайте ребенку по 1-2 чайн. ложки 3 раза в день.

Порок сердца по наследству?

У моего мужа был врожденный порок сердца, его оперировали в 13 лет. Может ли эта болезнь каким-либо образом отразиться на нашем будущем ребенке? Я на 8-й неделе беременности.

К некоторым из врожденных пороков сердца имеется генетическая предрасположенность (не означающая, однако, обязательного наследования). Исчерпывающий ответ о вероятности наследования конкретного порока можно получить в медико-генетической консультации.

Гипноз и заикание

Скажите, пожалуйста, с какого возраста можно применять гипноз при заикании? Мне кажется, это последнее эффективное средство для меня. Мне 14 лет.

Вообще гипноз применяют только после 18 лет, т. к. до 18 лет еще идет развитие всех структур и некоторых отделов мозга. Проводит гипноз только специалист, имеющий психиатрическое образование и занимающийся парапсихологией.

Эутиреоз

Что такое эутиреоз? Чем это грозит при беременности?

Эутиреоз - это состояние, характеризующееся нормальной работой щитовидной железы (т.е. уровень гормонов, вырабатываемых железой, в норме). Данное состояние для беременности не представляет опасности.

Мезим форте

Мой муж очень любит хорошо покушать. А чтобы желудок сильно не напрягать, принимает перед едой мезим форте. Чувствует себя после мезима прекрасно. Нет ни тяжести, ни отрыжки - полный комфорт. Скажите, может ли желудок привыкнуть к мезиму? Мой муж не хочет делать никаких перерывов в приеме этого препарата, выпил уже 3 пачки (60 шт.), купил 4-ю. Как нужно принимать мезим форте? Нужно ли делать перерывы между приемами и какие? Можно ли пить его постоянно?

Мезим форте - достаточно безопасный препарат, улучшающий пищеварение и деятельность желудочно-кишечного тракта. Продолжительность лечения может достигать нескольких месяцев и даже лет (при необходимости постоянной заместительной терапии). При применении его в средних (1-3 табл. в день) терапевтических дозах побочных действий не наблюдается. Противопоказаний, если нет индивидуальной повышенной чувствительности, тоже не выявлено.



«Золотой конек»

Что вы можете сказать о средстве «Золотой Конек». Мне его рекомендуют для локализации воспаления предстательной железы. Лекарство дорогое (полный курс - 550 долларов), но, как говорят, лечит причину, а не следствие. В результате, по утверждению продавцов, гарантия нормальной половой и мочеиспускательной функции в течение 6-7 лет. Хотелось бы узнать ваше мнение об этом препарате.

Среди наших знакомых нет людей, кто попробовал бы на себе этот препарат. А на слово рекламным агентам мы разучились верить. Поспрашивали врачей - они не говорят ни за, ни против, рекомендуют лечиться обычными проверенными при клинических испытаниях средствами. Поэтому «нашего мнения» об этом препарате нет.

Нормальный вес

Какой вес считать «нормальным»?

Для грубой оценки применяют формулу «рост минус 100», но она недостаточно точна. Наиболее удобный показатель - индекс массы тела (ИМТ), который рассчитывается по формуле: $ИМТ = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$. Нормальные значения - от 19 до 24 у женщин и от 20 до 25 у мужчин. ИМТ ниже этих значений говорит о дефиците веса. ИМТ от 25 до 30 говорит об избытке веса (или ожирении I степени), от 30 до 40 - о явном ожирении (II ст.), более 40 - о выраженном ожирении (III ст.).

Специализированный проект «Рука помощи» осуществляется при поддержке института «Открытое общество» (фонд Сороса). Россия.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№26(52), декабрь 2001г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

тел.32-78-16

Учредитель - «ЗАО» Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192д

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки:

тел. 34-91-15, 34-82-57

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Рег. свид. ПИ N 77-7927 от 27.04.2001г.

Набор и верстка ЗАО «Надежность «Газетный мир»
Подписано в печать 11.12.2001г. в 17 часов
(по графику в 17 часов) Тираж 50605. Заказ № 5076.
Подписной индекс 83071. В розницу цена договорная.
Распространяется только в розницу. Цена договорная.
Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник»,
Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

№1(53), 2002 г.

ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ,
ВООРУЖЕН

ВОЕ

ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

ЗДРАВСТВУЙТЕ

в Новом году!

Дорогие наши друзья-читатели!

Здравствуйте, т.е. будьте здоровы в наступившем 2002 году!

Сколько пугали нас датами: то в ночь на 2000 год будет конец света, то в ночь на 2001-й... А мы, слегка подброжав от страха, не поверили ничему и живем себе - здравствуем.

Если же не очень здравствуем, то лечимся, и когда плохо получается - спрашиваем: почему?

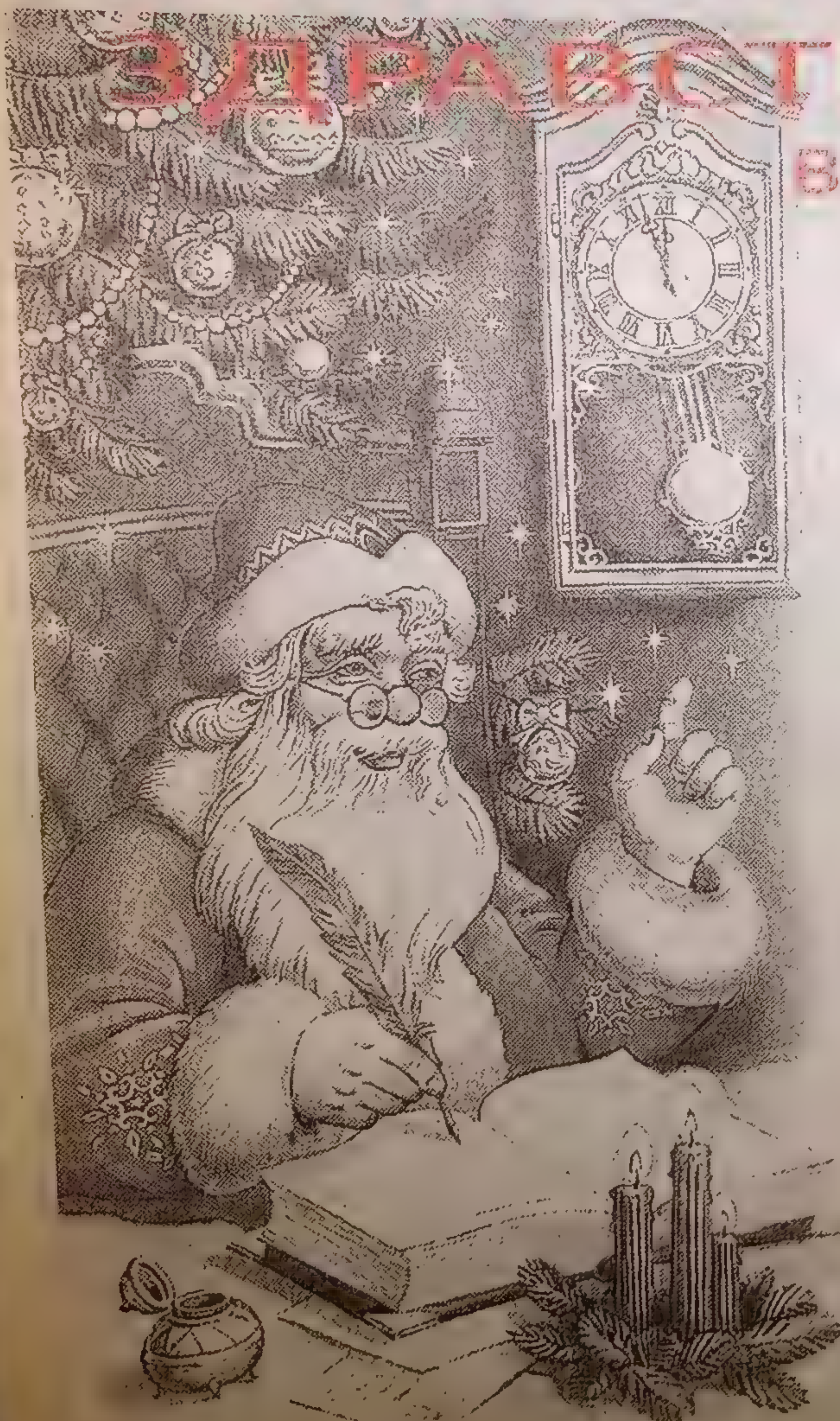
Вся наша газета посвящена вашим вопросам, на которые мы, по мере сил и знаний, стараемся отвечать доступно, честно и профессионально. Иногда получаем от вас и приятное слово «спасибо». Один читатель написал так: «Из всех газет ваша единственная, которая откликается очень быстро». Это нам бальзам на сердце.

Постараемся и в этом году отвечать абсолютно на все письма, потому что считаем: человек информирован - значит, вооружен против болезни. Еще древние говорили: «Не умирай от незнания». Правда, раньше мы успевали публиковать ответы в том же месяце, как пришло письмо. Но теперь их столько!.. Но это не повод для расслабления. Обещания все выполняем, постараемся помочь каждому.

Мы очень рады, что вы остались с нами!

Счастья и благополучия, а главное - здоровья и долгих лет жизни!

Пишите письма!





Пишите письма!

Дорогие
новые друзья!

Это письмо из редакции предназначено в основном тем читателям, кто впервые увидел нашу газету. Мы любим получать от вас письма и стараемся побыстрее на них ответить. Писем очень много, а нас в редакции - мало, поэтому, пожалуйста, когда будете нам писать, учитывайте некоторые просьбы.



Желательно, чтоб ваш вопрос звучал четко. Иногда читаешь 2-3-4 страницы: все везде болит, сверху донизу, снаружи и внутри - от чего это? Чаще всего хочется ответить: мы не знаем. Ведь трудно сопоставить все симптомы, которые нередко бывают одинаковыми при разных болезнях, не видя живого человека. Врачи отказываются комментировать такие письма; ответ у них один: «Пусть приходит на прием».

Кроме того, просим вас не писать: «Опубликуйте ответ в следующем номере газеты». Это не реально и зависит часто не от нас. Во-первых, задерживается почта, во-вторых, нужно время на подготовку ответа, который иногда очень трудно найти, и в-третьих, полиграфисты диктуют нам свои условия и сдаем номер в печать мы не накануне, а за 10 дней до того срока, как он увидит свет.

Еще нам бы желательно видеть на всех ваших конвертах обратный адрес. Фамилию и ваше место жительства мы, как известно, не публикуем. Зачем же нам это? А затем, что иногда хочется ответить письменно или отослать человеку

большую статью, которую мы не можем напечатать из-за ее размера. Иногда можно было бы собрать те заметки, которые мы уже публиковали в этой газете по интересующему вопросу, и отправить по адресу, чтобы в десятый раз не возвращаться и не писать одно и то же.

Однако это не значит, что мы всегда выполняем просьбы типа «Ответьте мне лично». Первая наша обязанность - сделать газету, найти ответы для публикации. Времени на личную переписку - увы! - остается очень мало, хотя мы и не отвергаем эту форму общения.

И последнее. Не сердитесь, не шлите гневных писем во второй и третий раз, требуя ответа. Иногда встречаешь слова: «Я подписался на вашу газету, и вы обязаны мне...» Друзья, обязанность эту мы установили себе сами. Посмотрите, сколько газет печатают сегодня фразу: «Редакция в переписку не вступает».

Мы - вступаем и делаем это максимально тщательно. Иногда не все получается, иногда просто не можем найти ответ. Но это бывает не часто, в основном стараемся отвечать.

Потому что мы вас любим!

Старческая катаракта

У матери недавно признали начальную стадию катаракты. Хотелось бы узнать, как можно вылечить народными средствами?

При катаракте мутнеет хрусталик, и зрение снижается. Заболевание чаще развивается в старческом возрасте, потому что уже нарушен обмен на клеточном уровне, появляется дисбаланс между водой и нерастворимыми белковыми соединениями.

Обычно катаракту лечат оперативным путем, заменяя помутневший хрусталик искусственным.

Но есть и народные рецепты.

Надо надрезать кору сосны или пихты и получить немного живицы (сока). Развести ее в соотношении 1:4 облепиховым или подсолнечным маслом и закапывать в пораженный глаз по 1 капле 1 раз в день. Будет жечь, но надо терпеть. Курс лечения - 2 месяца.

Хороший эффект, по отзывам, даст настойка дождевых червей. Накопайте в мае (не в июне) стакан хороших красных червей, хорошенько их промойте, посыпьте их тонким слоем сахара и поставьте, герметично закрыв, в теплую духовку (очень слабый огонь) на 15-20 минут. Черви дадут жидкость. Ее надо отфильтровать и закапывать в глаза по 1 капле 3 раза в день в течение 1,5 месяца. Жидкость храните в холодильнике.

При катаракте очень хорошо пить зеленый крепкий чай и марьян корень. Марьян корень (1 столовую ложку) измельчают и заливают 0,5 литра кипятка. Настаивают в тепле 3 часа. После настаивания прокипятить 5 мин., процедить и пить по 1 столовой ложке 4 раза в день.

На приеме у пульмонолога:

Легкие у вас вроде в порядке. Сколько выдыхаете?

Полтора литра.

Как! Здесь записано 4,5 литра.

- Так это красного.

Эндометриоз шейки матки

Мне 39 лет. Уж два года, как мне поставили диагноз - эндометриоз шейки матки. Подскажите, пожалуйста, чем вызвана эта болезнь? Врачи только направляют на выскабливание матки. Но, может, есть какие лекарства или народные средства?

Эндометриоз - это когда частички эндометрия, вместо того чтобы «жить» только в матке, «поселяются» и в других местах, в частности на шейке матки. Вопрос о причинах

эндометриоза для врачей до сих пор открыт - очень много теорий.

Но точно известно, что возникновению эндометриоза шейки матки способствуют прижигание эрозий, травмы шейки матки после родов, аборт, диагностических выскабливаний, а также стрессы и воспаления.

Лечат эндометриоз шейки матки действительно только хирургическим путем, удаляя очаги. А дальше назначают гормональную поддержку.

Но многих женщин эндометриоз не очень беспокоит, они смиряются с повышенным менструальным кровотечением, если нет боли. И часто врачи говорят: нет особых жалоб - можно не лечить.

Если же лечить гормонально (после хирургии), то длительность приема препаратов и их выбор индивидуален. Решить это может только врач.

Народные средства помогают в случаях воспаления. Тогда можете попринцеваться настоем корня алтея, коры дуба и манжетки, взятых поровну. 1 столовую ложку сбора кипятить в стакане воды 15 минут, процедить, остудить.

Так же можно использовать кору вяза.

А вот зверобой и цветы калины можно пить. 1 столовую ложку травы завариваете 1 стаканом кипятка и принимаете: зверобой по четверти стакана 3 раза в день, цветы калины - по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Диабетическая стопа

У меня сахарный диабет и вот начали неметь пальцы ног. Посоветуйте, чем вылечить?

Без обследования невозможно ответить на ваш вопрос. Это могут быть сосудистые проблемы (атеросклероз нижних конечностей), или даже неврологические, а скорее всего - диабетическая нейропатия. Онемение - один из главных признаков этого состояния. Лечение существует, но назначает его врач - эндокринолог.

Массаж плюс ЛФК

3 года назад мне поставили диагноз: артроз межфаланговых сочленений пальцев рук. Все анализы тогда были нормальные, как и сейчас. Можно ли мне делать массаж суставов пальцев рук? Не будет ли от этого хуже?

Можно, только лучше его сочетать с лечебно-физкультурным комплексом.

Гипертония и женьшень

У моего мужа повышено давление. Он пьет гипотензивные препараты, которые, как известно, снижают потенцию. Узнав это, муж для поддержания половой силы стал принимать настойку женьшеня, на мой взгляд, даже неумеренно, потому что через два месяца ему стало не лучше, а хуже. Как вы думаете, могло это произойти от женьшеня?

Конечно, могло. Женьшень - хороший стимулятор физической и умственной деятельности, хорошее средство повышения потенции, но гипертоникам он противопоказан. Да и здоровым мужчинам неплохо знать, что женьшень пьют только в холодное время года и не подряд, а с перерывами: 2 недели прием, 2 недели перерыв. Для поднятия тонуса достаточно 4 таких курсов.

Такой странный грибок - кандида

У нас у всей семьи кандидоз. Нам сказали - это такие грибки. Мы понимаем, что на ногтях бывают грибки, но у нас во рту вскакивают пузырьки мелкие и лопаются. Отчего это? Если это кандидоз, то чем лечиться? Отчего он возник? Передается ли семье дочери, если они приедут к нам в гости из другого города? Ухудшения здоровья мы не ощущаем, никаких болезненных сигналов, кроме пузырьков белых во рту нет.

Кандидоз вызывается микроорганизмом. Он есть у большинства из нас, и пока его мало - он безвреден. А много его становится потому, что организм чем-то ослаблен или в семье едят слишком много сладкого. На сладком кандида благоденствует, выделяет в его отравляют - токсины.

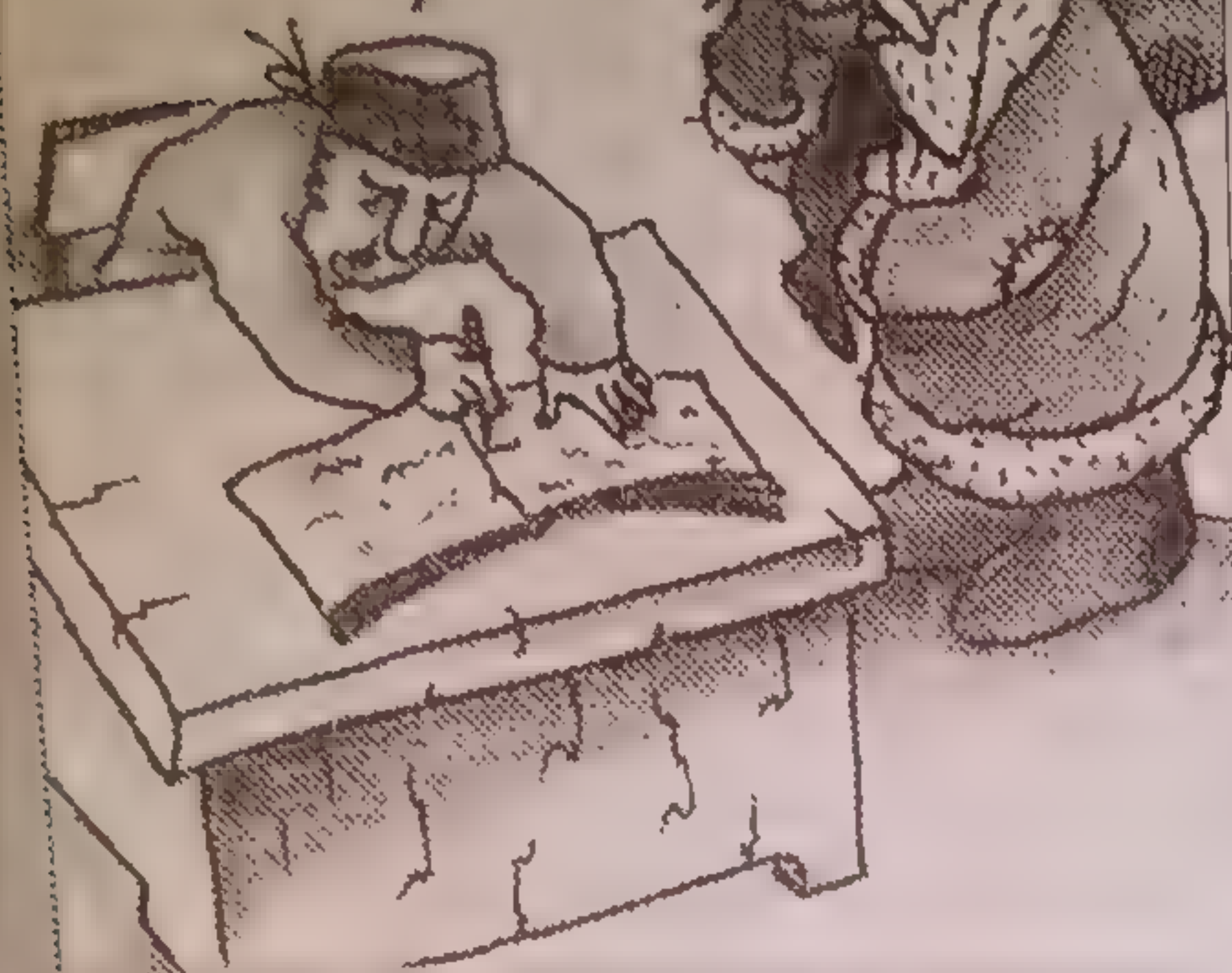
Организм с кандидой борется, пока не ослабевает от какой-то другой болезни, которую глушат антибиотиками, или от стресса, или от излишнего веса, или от курения и т.д. Сверхразмножение кандиды можно остановить, если усилить сопротивляемость организма.

Сократите потребление сладостей, ешьте поменьше картошки и булок. Кандида - это как дрожжевой грибок, дрожжи ведь тоже любят глюкозу. Постарайтесь обойтись без антибиотиков, которые подавляют и полезную микрофлору.

Семья дочери наверняка носит в себе кандиду, поэтому вам нечего волноваться. Если их организм достаточно защищен здоровым образом жизни, то проявлений кандиды они могут никогда не увидеть. Миром среди микроорганизмов в каждом из нас правит хороший иммунитет.



Раздвайтесь,
Большой!



Лечите нефроптоз

Я собралась завести ребенка. Пошла к врачам, и тут при обследовании у меня обнаружили опущение левой почки. До этого часто беспокоил цистит. Можно ли мне беременеть и какие профилактические средства нужно использовать до и при беременности?

Поскольку сейчас вы еще не беременны, самое время заняться лечением нефроптоза. На ранних стадиях можно ограничиться физическими упражнениями и специальной диетой. Проконсультируйтесь по этому поводу с урологом. Нефроптоз и цистит не являются противопоказаниями для беременности, они лишь могут несколько осложнить ее течение. Поэтому лучше позаботиться об этом до появления ребенка, тем более что после вам может стать не до своего здоровья.

«Невстаниха»

Я люблю парня, нам обоим по 28 лет. Нам хотелось бы создать семью, но у нас не получается нормальной сексуальной жизни. Половой член возбуждается, но при введении сразу же опадает.

Лечились по-народному, думали порча, «невстаниха». Лечили и по-медицински - пили таблетки, совмещали с кремами - ничего не помогает. Мы в панике. Он предположил, что его член недостаточно зажат во влагалище. Когда он удовлетворяет себя сам рукой, у него все получается, а со мной он кончить не может. Скажите, что нам делать? Неужели расстаться?

Если ваш мужчина может с успехом мастурбировать, то, значит, никаких органических повреждений у него нет. Все дело в волнении. Просто даже одна случайная неудача (а это вполне нормальное явление) вызывает страх в следующий раз. Таким образом возникает порочный круг, и если его не разорвать, то весьма вероятно, что нарушение эрекции будет прочно закреплено.

Но импотенция обладает одной особенностью - иногда она исчезает сама собой, без всякого лечения. Лучше помочь в этом мужчине, восстанавливая интенсивность кровотока экстрактами и настойками женьшеня, элеутерококка, левзеи, золотого корня, заманихи, аралии, пантокрина, которые поддерживают тонус организма, хотя и не стоит преувеличивать их влияние на эректильную функцию.

Лучше всего вам бы мог помочь грамотный сексолог - эти услуги вполне доступны и результативны.

А вам следует и самой поработать. Если, действительно, влагалищная мышца слабо охватывает половой член, то ее нужно тренировать. Для этого надо часто сжимать, напрягать мышцы таза, словно вы пытаетесь удержать струю при мочеиспускании. Ежедневные тренировки в течение месяца по несколько минут несколько раз в день укрепят ваши вагинальные мышцы и они смогут плотнее обхватывать член.



Без раздельного питания гастрит не победить

Здравствуйте!

Можно я вас покритикую? Вот вы ответили одной женщине насчет гастрита. Вы тогда написали, что гастрит лечится от какой-то бактерии, а она спросила: что же врачи не могут вылечить ее гастрит?

А врачи и не могут вылечить гастрит. И нечего с гастритом ходить по врачам, если не соблюдать правильное питание. Правда, врачи о диете говорят, но они неправильно говорят. По их мнению, главное в диете - исключить все жареное да острое, есть только протертое.

А главное - не это. Скажите той женщине с гастритом, что ей нужно вести раздельное питание. Она, наверное, о нем знает, да и вы об этом печатали, только вот дома трудно это условие соблюдать. То пельмени варишь, то куриную лапшу, то мясо с картошкой тушишь. Врачи скажут «невредно», а на самом деле гастритчикам это вредно, хоть и не жареное, и не острое. И молочная диета не спасет, хоть медики ее и советуют.

Пусть та женщина знает: лекарствами она желудок не вылечит, пусть не тратит на них денег. Что ей надо делать? Набраться терпения на полгода и в течение 6 месяцев не бросать раздельное питание. После этого ее желудок не будет беспокоить, но жить по раздельному питанию она привыкнет. Для гастритчиков иначе нельзя, сколько целебных трав ни выпей.



Лучше всего в каждую еду есть только одну пищу. То есть все отдельно: творог - без сахара, картошку - без котлеты, капусту потушить без колбасы, кашу - без молока и т.е. Яблоки и ягоды - только отдельно. Хлеб - отдельно от всего. Это называется моно-диета. Я хочу сказать: от еды одного моно-блюда до еды другого моно-блюда должно пройти не меньше двух часов.

Н.И.КОСОРУКОВА, г.Краснодар.

Болит тройничный нерв

У меня болит тройничный нерв. Частые приступы. Бешеные боли сводят с ума. Лежала в больнице. Ни фенлипсин, ни иглоукалывания не помогают. Обезболивающие принимаю по 3-5 раз в день. Неужели, когда в медицине такие достижения, ничего нельзя сделать?

Действительно, результативно и 100%-эффективно невралгию лицевого нерва наши врачи еще не одолели. В различных клиниках используют различные методики с попеременным успехом. Но больных, кажется, все-таки больше, чем положительных результатов.

Одни специалисты считают, что дело не в единичном нерве, а это страдание всего мозга. Другие находят, что нерв защемляется узкими костными проходами, а долбить эти проходы, расширяя дорогу нерву, затруднительно или невозможно.

Поэтому все больные ищут свои подходы к избавлению от страдания.

Одним помогает настойка одуванчика на водке, другим бальзам из кедровой живицы. Широко известен рецепт прогревания болевых узлов половинками горячего, сваренного вкрутую яйца. Есть в нашей почте письмо о том, что в подобных ситуациях помогает вьетнамский бальзам, называемой у нас в народе «Звездочка».

Пива хочется

Можно ли при мочекаменной болезни пить пиво? Почему нельзя при мочекаменной болезни пить кофе, ведь кофе обладает мочегонным эффектом? Год назад у меня был удален камень с помощью ультразвука.

При мочекаменной болезни создаются условия для развития пиелонефрита. Кофеин, содержащийся в кофе, и алкоголь пива обладают раздражающим действием на почку и еще больше увеличивают риск развития или обострения воспалительного процесса.

Облепиха и язва 12-перстной кишки

Подскажите, пожалуйста, чем дома можно помочь мужчине, у которого язва 12-перстной кишки? Врачи из народной медицины ничего не знают, говорят лишь о лекарствах и диете.

При язве 12-перстной кишки хорошо помогает избавиться от болей облепиховое масло. Многие его делают дома, но в аптеке оно тоже продается. Лечение - проще некуда: принимать за 30 минут до еды, вначале по 1 чайной ложке, затем через неделю по 1 десертной ложке, а еще через неделю по 1 столовой ложке 3 раза перед едой и четвертый раз на ночь.

Однако если у вас еще и колит, облепиховое масло надо разводить в 100 г воды. А если при этом повышена кислотность желудка, то запивать облепиховое масло надо минеральной водой.



Победим ли облитерирующий эндартериит?

Мне врач сказала, что дома при облитерирующем эндартериите помочь ничем нельзя. Назначили через месяц операцию. Но я не пошла, потому что заболела гриппом. Соседка советует на операцию не соглашаться, что врачам лишь бы отрезать. Но нога болит невыносимо, опухла. Из обуви могу носить только «прощай, молодость». И это в 44 года? Что же делать? Неужели нет народных средств?

Надо настроиться на длительную борьбу. Не думайте, что будете здоровы через неделю или месяц. Придется многое делать неукоснительно, заставляя себя и не опуская рук, думая, мол, все равно ничего не помогает. Главное - преодолеть лень. Сможете сделать это - победите.

Начинайте завтра же комплекс мероприятий.

1. Один день в неделю голодайте, а затем 1 раз в месяц голодайте 3-5 дней подряд. Пить только чистую воду.

2. Диета. Постарайтесь есть мясо и рыбу 2-3 раза в неделю. Остальные приемы пищи - овощи, каши, творог с курагой или яблоками. Хлеба и булок поменьше. Молока не пить, соли и сахара - как можно меньше. Весной - салаты из дикорастущих трав.

3. Движение. Несложные упражнения в постели, с поднятыми вверх ногами, не менее 10 минут.

4. Массаж - от стопы до паха вверх, осторожный нажим на мышцы можно делать массажером.

5. На ночь мазать ноги уриной (мочой), разведенным с водой (1:1) яблочным уксусом.

6. Дыхательная гимнастика Стрельниковой - лежа, сидя, в движении.

7. Контрастные ванночки для ног ежедневно, можно с добавлением хвои или готового аптечного экстракта. Проще всего ставить два ведра в ванну - с холодной и горячей водой и опускать туда ноги поочередно.

8. Чистите сосуды - рецептов давалось множество - лаврушкой, чесноком, полифепаном, настойкой с алоэ. Главное - регулярность.



9. При любом удобном случае укрепляйте мышцы ног - начните с зарядки, когда сможете - больше ходите, можно ездить на велосипеде и т.д.

И самое главное: проконсультируйтесь насчет всего этого с врачом, чтобы не навредить себе.



Гемофтальм

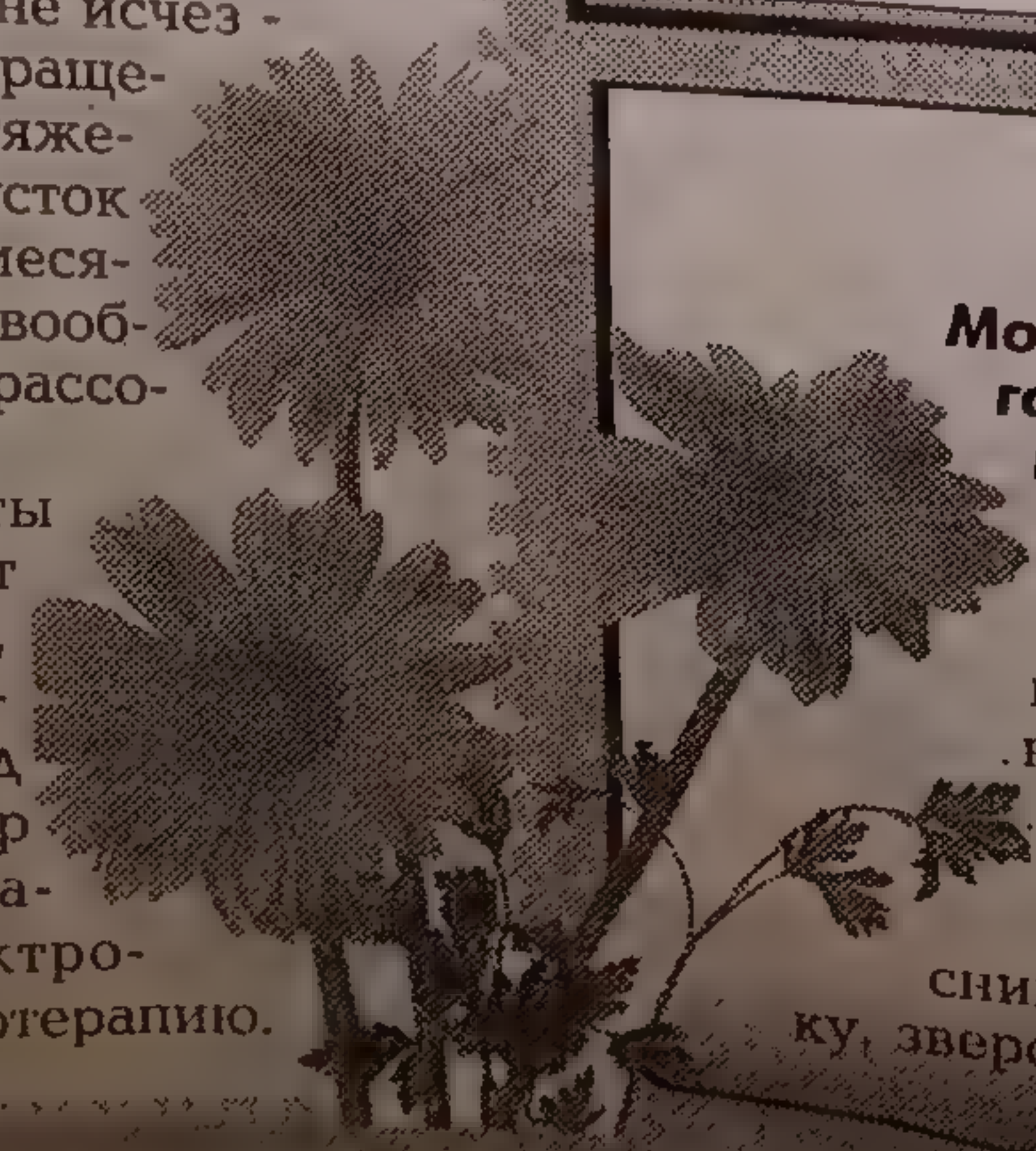
Две недели назад у меня произошло кровоизлияние в правый глаз. После этого в глазу образовался плавучий сгусток, который сильно мешает. Хотелось бы узнать, как можно от него избавиться? Давление у меня нормальное.

Заочно трудно ответить на этот вопрос - все зависит от степени поражения и от причины кровоизлияния. Малые по объему кровоизлияния не влекут тяжелых последствий и могут без всякого вмешательства рассосаться в течение нескольких дней.

Но гемофтальм (так официально это называется) может происходить при ранении, воспалении глаза, геморрагической глаукоме, диабетической ретинопатии, а это уже опасно..

В любом случае если за две недели сгусток не исчез - это повод для обращения к врачу. В тяжелых случаях сгусток живет в глазу месяцами, а может и вообще никогда не рассосаться.

Но окулисты успешно лечат это состояние, назначая витамин К, хлорид кальция, раствор глюкозы, закапывания, электрофорез, магнитотерапию.



Эректильная дисфункция

Моему мужу 30 лет. Однажды при половой близости все было нормально. Через два дня эрекция была полноценной, я стараюсь во всем помочь мужу, но на грани срыва, но к врачу идти отказывается, доктору подскажите, чем можно помочь в данной ситуации? Мое лекарство?

Об эректильной функции можно рассказывать бесконечно. Теленькой газеты.

Что бы мы ни ответили, ответ автора письма не удовлетворит, поскольку причин

Эректильная дисфункция возникает в результате многих органических, сосудистых. Это все органическая форма, обусловленная

Но в жизни мужчин чаще встречается психологическая форма. Разбираться врачу-сексологу.

Как наугад что-то советовать?

Если это эндокринология - значит, половые железы вырабатывают

Есть медикаментозная импотенция: как от некоторых препаратов. Тическая.

Многие ли знают, что антигистаминные препараты блокируют психические нервные окончания, ответственные за возникновение эрекции. Но влияют антигипертензивные и гормональноактивные препараты.

К местным причинам относят дисфункцию, если она возникла вследствие склерозирования кавернозных тел полового члена. Склерозирование, в свою очередь, тоже может наступить, от множества причин, в числе и от частного практикования затянутых половых актов.

Неврологические причины возникают вследствие заболеваний головного мозга, эпилепсии, рассеянного склероза и т.д.

Одна из распространенных причин - сосудистая. Если кровь слабо приливает к половому члену по артериям, эрекция будет слабой. Если, наоборот, нарушен венозный блок, эрекция возникает и тут же спадает.

Во многих дисфункциях виноват простатит, гипертонический атеросклероз, эндартериит и т.д.

Но чаще всего во всем виновата психика мужчины. Депрессия, усталость, недовольство собой и женой, стресс на работе, конфликты с родными - все может влиять.

Видите, сколько причин! А вы говорите: посоветуйте...

Козий жир

Можно ли при простудных заболеваниях, когда кашель, горячее молоко с козьим жиром? У меня грипп, я беру нитроглицерин. Козий жир не повредит?

Добавление жира и масла в горячее молоко - известная примочка при простудах. Но в вашем случае прибегать к ней можно в том, что жир - козий, а в том, что при атеросклерозе высокими холестериновыми бляшками. Употреблять его больному горлу, но вредите сосудам. При атеросклерозе употреблять минимум.

А больное горло лучше побалуйте травяным чаем. Многие снимают воспаление, поэтому заваривайте в чайнике мяту, душицу, зверобой, смородину.

Твое здоровье

Эректильная дисфункция

Моему мужу 30 лет. Однажды при половой близости у него не обнаружилось эрекции, хотя раньше все было нормально. Через два дня эрекция была слабой. На данный момент секс бывает, но не полноценный, я стараюсь во всем помочь мужу, но он сам боится, что у него ничего не получится. Муж на грани срыва, но к врачу идти отказывается, да и к тому же врача у нас такого и нет. Подскажите, чем можно помочь в данной ситуации? Может быть, есть какое-то эффективное лекарство?

Об эректильной функции можно рассказывать бесконечно. Тема очень многообразна и не для нашей маленькой газеты.

Что бы мы ни ответили, ответ автора письма не удовлетворит, потому что все будет неполно.

Эректильная дисфункция возникает в результате многих причин - эндокринных, медикаментозных, местных, неврологических, сосудистых. Это все органическая форма, обусловленная изменением или нарушением в организме.

Но в жизни мужчины чаще встречается психологическая форма нарушения эрекции. Во всем этом надо бы разбираться врачу-сексологу.

Как наугад что-то советовать?

Если это эндокринология - значит, половые железы вырабатывают недостаточно тестостерона.

Есть медикаментозная импотенция: как от некоторых препаратов, так и алкогольно-наркотическая.

Многие ли знают, что антигистаминные препараты блокируют периферические нервные окончания, ответственные за возникновение эрекции? Сильно влияют антигипертензивные и гормональноактивные препараты.

К местным причинам относят дисфункцию, если она возникла вследствие склерозирования кавернозных тел полового члена. Склерозирование, в свою очередь, тоже может наступить, от множества причин, в том числе и от частного практикования затянутых половых актов.

Неврологические причины возникают вследствие заболеваний головного мозга, эпилепсии, рассеянного склероза и т.д.

Одна из распространенных причин - сосудистая. Если кровь слабо приливает к половому члену по артериям, эрекция будет слабой. Если, наоборот, нарушен венозный блок, эрекция возникает и тут же спадает.

Во многих дисфункциях виноват простатит, гипертония, атеросклероз, эндартериит и т.д.

Но чаще всего во всем виновата психика мужчины. Депрессия, усталость, недовольство собой и женой, стресс на работе, конфликты с родными - все может влиять.

Видите, сколько причин! А вы говорите: посоветуйте.

Козий жир

Можно ли при простудных заболеваниях, когда кашель и першит в горле, пить горячее молоко с козьим жиром? У меня грудная жаба и атеросклероз, спасаюсь нитроглицерином. Козий жир не повредит?

Добавление жира и масла в горячее молоко - известный способ самопомощи при простудах. Но в вашем случае прибегать к нему можно крайне редко. И дело не в том, что жир - козий, а в том, что при атеросклерозе сосуды забиты жироподобными холестериновыми бляшками. Употребляя дополнительно жир, вы помогаете больному горлу, но вредите сосудам. При атеросклерозе животного масла надо употреблять минимум.

А больное горло лучше побалуйте травяным чаем. Многие травы очень хорошо снимают воспаление, поэтому заваривайте в чайнике мяту, душицу, календулу, ромашку, зверобой, смородину.

Здоровье в вопросах и ответах



чего не
ся, оста

Возмож
рение сосуда
врожденная
года, не тре
могут пройт
старшем во
наблюдения
мере, будут
консультир

Дисфункция

у него не обнаружилось эрекции, хотя раньше слабой. На данный момент секс бывает, но не сам боится, что у него ничего не получится. Мужкому же врача у нас такого и нет. Может быть, есть какое-то эффективное

Тема очень многообразна и не для нашей ма-

ритт, потому что все будет неполно.

причин - эндокринных, медикаментозных, местных, невро-
связанная изменением или нарушением в организме.
форма нарушения эрекции. Во всем этом надо бы

вырабатывают недостаточно тестостерона.

препаратов, так и алкогольно- нарко-

блокируют перифери-
эрекции? Силь-
препараты.

на возникла вслед-
а. А склерозирова-
тва причин, в том
актов
заболеваний

ми кровь
ия была
орекция

ертония,

Депрес-
на работе,

ите...

ях, когда кашель и першит в горле, пить
еня грудью жаба и атеросклероз, спаса-
е повре...

е молоко - известный способ самопомощи
бегать к нему можно крайне редко. И дело не
и атеросклерозе сосуда забиты жироподоб-
отребляя значительно жир, вы помогаете
При атеросклерозе животного масла надо

травяным чаем. Многие травы очень хорошо
чайнику, душицу, календулу, ромаш-

Овестин не для вас

Пожалуйста, подскажите, можно ли
применять мазь «Овестин» женщине
50 лет с миомой матки 12-14 недель?

«Овестин», хотя и является эстрогенным
препаратом, действующим местно, может
ускорить рост миомы. Кстати, потребность
в этом препарате обычно появляется лишь
после менопаузы.

У врача-сексопатолога.

Один мужчина жалуется на

сексуальное расстройство.

Что вы при этом испытываете? спра-
шивает врач.

В первый раз мне было холодно, а во
второй жарко, - отвечает мужчина.

Сексопатолог заключает для себя, что не
нужно говорить с супругой больного.

Жена:

Ничего удивительного, - объясня-
ет она, - первый раз было в январе, а
второй - в августе.

Возможно, сосудистый невус

Моей дочке 2 месяца. Че-
рез неделю после рожде-
ния у нее на животе по-
явилось красное пятно
размером с 10-копееч-
ную монету. Пятно неров-
ное, выглядит, как кучка
капиллярных красных со-
судов. Педиатр точно ни-

чего не говорит. Что делать, к кому обратит-
ся, останется ли навсегда?

Возможно, это сосудистый невус - стойкое расши-
рение сосудов кожи невоспалительного характера. Это
врожденная патология, часто встречающаяся у детей до
года, не требующая какого-либо лечения. Высыпания
могут пройти самопроизвольно (без лечения) в более
старшем возрасте. На первом году жизни достаточно
наблюдения. Если высыпания будут увеличиваться в раз-
мере, будут выступать над уровнем кожи, нужно про-
консультироваться у дерматолога.

Лимфостаз

После кесарева сечения образовался лимфостаз на ноге. Имеются ли средства (медикаментозные или народные), чтобы снять отеки?

Лимфостаз - не просто отеки, это недостаточность лимфатической системы. Отек можно попытаться согнать мочегонными препаратами и травами (брусника, петрушка, толокнянка, горец птичий, земляника и т.д.). Но при лимфостазе это часто не помогает, ведь дело не в мочевыводящей системе, а в нарушении циркуляции лимфы.

Состояние пациента в данном случае должны корректировать врачи. Лечение бывает разным, в зависимости от степени заболевания. Применяется физиолечение (пневмомассаж, магнитотерапия, аппаратное воздействие), медикаментозная терапия (тиклид, фраксипарин, детралекс).

При лечении лимфастаза какого-то одного воздействия часто бывает мало. В комплекс мероприятий входит декомпрессия межтканевой жидкости, восстановление проходимости лимфатических сосудов, нормализация внутритканевого давления и т.д.



Хвоя при рассеянном склерозе

Ради Бога, помогите рецептом при рассеянном склерозе. Многие говорят, это неизлечимо. Такой диагноз (правда, пока под вопросом) поставили моей племяннице. Очень бы хотелось, чтоб он не подтвердился. Как помочь ей дома, чтоб его избежать?



Есть, по отзывам больных, рецепт, который помогает при начальных стадиях болезни Бехтерева, параличах, рассеянном склерозе, полиартрите и т.д.

Горсть хвои, нарезанной с концов веточек молодой сосны, ели, пихты, залить 2 литрами кипятка. Добавить 1 ст. ложку луковой шелухи и 1 чайн. ложку солодкового корня. (Корень солодки купите в аптеке.)

Прокипятить 20 минут, потом добавить 2 стол. ложки шиповника, укутать в одеяло. Держать ночь, утром процедить. Эти 2 литра за день выпить вместо чая. Можно добавлять немного сахара, лучше меда.

ВИЧ и оральный секс

Может ли женщина заразиться СПИДом при оральном сексе?

Такая вероятность существует.

Узел на щитовидке

У меня нашли узел на щитовидке. Неужели придется оперировать?

Если узловое образование щитовидной железы прощупывается или превышает в диаметре 1 см - для установления диагноза необходима биопсия узла. В соответствии с диагнозом решается вопрос о лечении. В большинстве случаев при небольших образованиях операция не требуется. А если узел превышает в диаметре 3 см - как правило, нужна операция.

Лечиться или нет?

У меня на левом яичке, в отличие от правого, есть осязаемое скопление вен, но никакой боли или какого-либо дискомфорта я не ощущаю. Не могли бы вы объяснить, что это такое и не опасно ли это? Можно ли с этим жить, если ничего не беспокоит?

Если вы ведете регулярную половую жизнь, то необходимо сделать спермограмму, потому что варикоцеле может влиять на количество и качество сперматозоидов. Если в спермограмме никаких отклонений от нормы не будет, можно считать, что острой необходимости в лечении нет.

Витамины против рака

Недавно прочитал, что высокие дозы витаминов могут предотвратить появление рака. Достоверна ли эта информация?

В некоторой степени. Витамины содержат антиоксиданты - вещества, помогающие клеткам организма сопротивляться воздействию свободных радикалов. Свободные же радикалы заставляют клетку мутировать, становиться канцерогенной. Супердозы витаминов могут даже, по некоторым наблюдениям, оказывать лечебное воздействие на онкологических больных. Поэтому если не полностью предотвратить, то хотя бы оттянуть процесс, замедлить рост опухоли витамины могут.

Есть целая программа профилактики рака. Вот она:

1. Съедайте ежедневно не менее 5 плодов (овощей и фруктов). Одно это снизит риск возникновения рака на 50%.

2. Пейте чай, полюбите и зеленый, он содержит больше антиоксидантов.

3. Ограничьте темное мясо, жир, алкоголь, пиво.

4. Потребляйте сою в различных видах.

5. Съедайте ежедневно одну таблетку суточного витаминного комплекса с минералами.

6. Чеснок - ежедневно, обязательно хотя бы одну дольку.

7. Мужчинам необходим селен.

8. Не курить!

При работе с компьютером

При работе с компьютером появляется жжение в глазах и покраснение. Я слышала, что существуют глазные капли, помогающие избавиться от этого. Скажите, какие это капли?

При значительной и длительной зрительной нагрузке, в том числе и при работе за компьютером, возникает ряд проблем. Первая проблема - краснота - связана с расширением поверхностных сосудов слизистой оболочки глаза (гиперемия). Она объясняется тем, что напрягается аккомодационная мышца и происходит прилив крови к глазу. Эта краснота обычно проходит сама и является нормальной физиологической реакцией. Другие симптомы связаны с тем, что слизистая оболочка глаза подсыхает, а ведь под действием излучения, исходящего от компьютера, слеза быстрее испаряется. В этом случае необходимо закапывать увлажняющие и витаминные капли: тауфон, баларпан, витасик, искусственная слеза. Если на протяжении многих лет не соблюдаются правила отдыха и гигиены глаз, могут развиваться хронические раздражения, хронический конъюнктивит и блефарит, близорукость и т.д. Тогда симптомы раздражения глаз будут являться не только реакцией на зрительную нагрузку, но и проявлением перечисленных отклонений. Поэтому закапывание капель будет приносить только временное облегчение.



Еще одно средство для похудения

Наверное, вы не раз уже писали о том, как избавляться от лишнего веса. Но, к сожалению, в наш город ваша газета поступила впервые, потому извините за сакраментальный вопрос: как похудеть? Физкультуру по утрам я делаю уже год, питаюсь отдельно, правда, вот калории считать не удается. Может, из-за этого я не могу похудеть?

Может быть. Но подсчет калорий и в самом деле занятие не из легких. Впрочем, есть еще одна тонкость, которую необходимо знать всем, желающим сбросить лишний вес. Она не требует ни сил, ни затрат - только внимательности при процессе приема пищи.

Закон таков: каждую ложку, отправленную в рот, жевать надо долго. Тщательно пережеванная (до потери вкуса) пища частично усваивается уже во рту, легко и быстро переваривается и всасывается в кровь. Количество съеденной пищи (а значит, тех самых лишних калорий) сокращается при этом в 2-3 раза.

При плохом пережевывании значительно меньшее количество питательных веществ поступает в кровь именно во время еды. А это важно.

Старик, но не слабоумный

Я хочу откликнуться на одну вашу заметку. Вы как-то писали о том, что старческое слабоумие - тяжкий груз. Действительно, тяжелый. Я еще была девочкой, когда у нас вот так потихоньку «сдвигался по фазе» дедушка. Когда он умер, папа сказал: «Господи, неужели и у меня такое будет. Дочка, если у меня крыша так же поедет, сдай меня в психлечебницу».

Я повзрослела, а отец еще о старости не думает, но я уже читаю все, что найду о старческом маразме. И потихоньку начинаю регулировать семейное питание, благо мы живем вместе с родителями.

Естественно, маме ничего не говорю. Зачем ей это знать. А вот той девушке, что беспокоилась о здоровье отца знать необходимо все, что предотвращает старение мозга.

Профилактика начинается с питания. Включите в рацион продукты, богатые лецитином. Лецитин - это вещество, помогающее обновлению клеточных мембран. Его содержат горох, фасоль, соя, грецкие и кедровые орехи, семечки, яйца.

Передаче нервных импульсов в мозг помогают кисломолочные продукты.

Улучшают память продукты с калием: изюм, курага, бананы, хурма, абрикосы.

Если хватает средств, покупайте в аптеке цветочную пыльцу. В течение месяца ее нужно съедать ежедневно по 20 г.

Мой 54-летний отец уже сейчас пьет ежедневно мою смесь: по 1 чайной ложке смешано меда, лимонного сока и оливкового масла.

Всей семьей мы пьем шалфей: я, муж, сын, мама и отец, завариваем 1 стол. ложку вместе с шиповником в термосе.

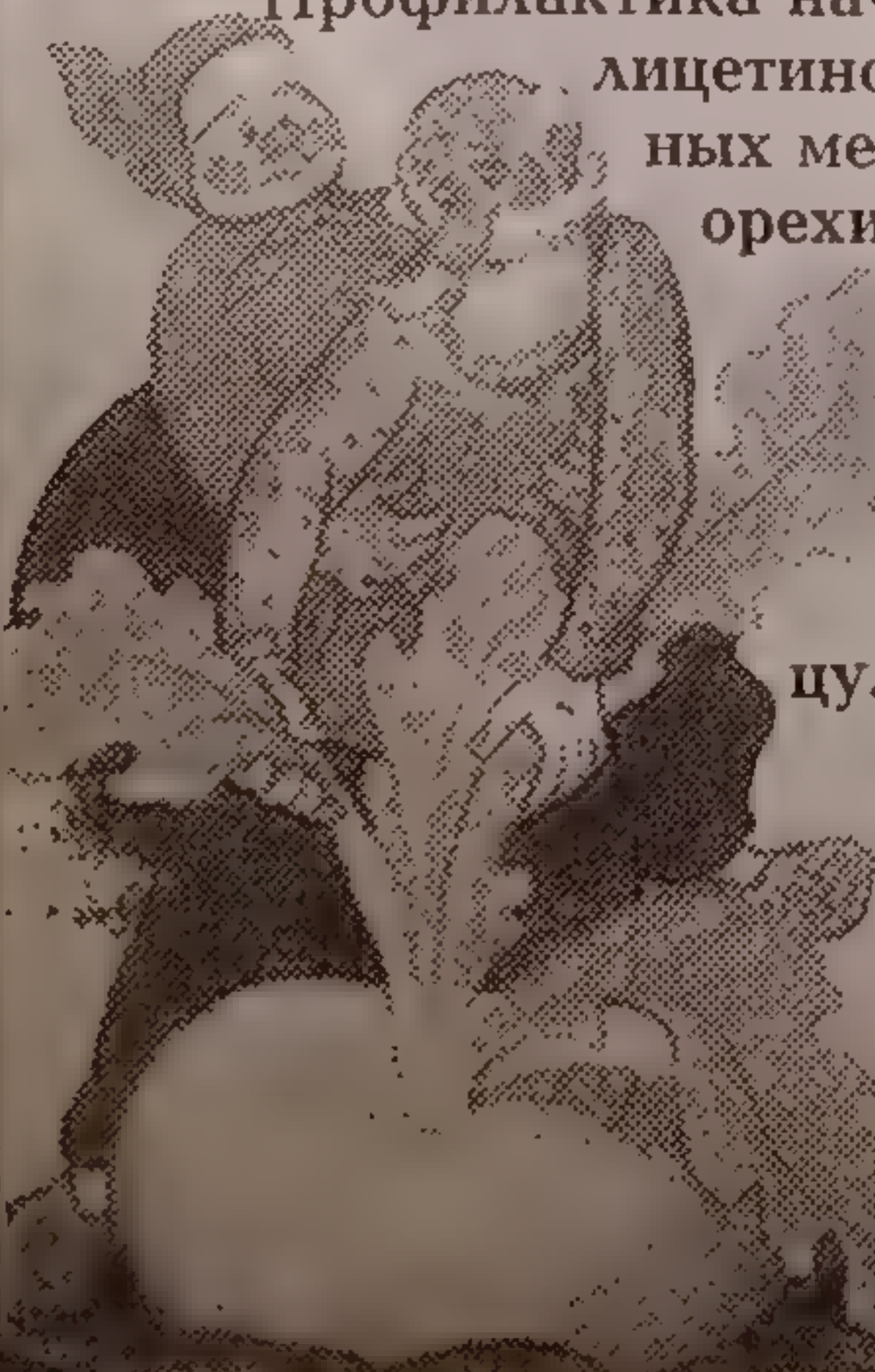
А народная медицина от старческого склероза рекомендует девясил: 30 г сухого корня на 0,5 литра водки. 40 дней настаивать, пить по 25 капель перед каждой едой.

О.МАРТЕМЬЯНОВА, г.Курск.

Можно плавать?

Можно ли плавать (серьезно заниматься плаванием) в линзах, то есть смотреть в воде без очков для плавания?

В контактных линзах без защитных очков плавать можно при условии, что голова будет находиться постоянно над водой, то есть без погружения в воду. Погружаться в воду с головой можно только в защитных же очках. Необходимо помнить, что не очки дают 100 - процентную защиту от проникновения воды. Поэтому подбирайте очки в специализированных спортивных магазинах.



Витамин В и обжорство

Мне подруга сказала, что булимия (повышенная потребность в пище) вызвана дефицитом витамина В. Об этом им якобы говорили в медицинском училище. Но я ежедневно пью драже витамина, и мне витаминов должно хватать. Может, она меня просто разыгрывает? Верить ей или не верить?



Одним из симптомов нехватки витаминов группы В, действительно, является неестественная тяга к еде. При недостатке этого витамина не происходит правильный жировой и углеводный обмен в организме. В₆, в частности, улучшает деятельность красных кровяных телец, которые регулируют метаболизм (удаление) жирных кислот и холестерина.

Есть или нет у вас дефицит витамина В, решайте сами. Возможно, вы просто-напросто неводержанны в еде (без изменения в организме химических реакций).

Недостаток витаминов группы В характеризуется еще и такими признаками как усталость, раздражительность, редкие волосы, запор, седина, бессонница.

В вашем возрасте наверняка ничего такого нет, однако сладкого и углеводов вам следует употреблять поменьше - их присутствие разрушает витамин В.

Пять минут для стройности

Здравствуй! Мне 13 лет, меня зовут Лена. Я вам захотела написать потому, что увидела письмо девушки, желающей похудеть. Для нашей секции этот вопрос очень волнующий. Многие из нас с 10 лет начинают резко поправляться. Вот нас тренер по гимнастике научила, как надо делать, чтобы не поправляться. Это очень просто: помимо того, что не надо наедаться от пуза, надо еще после каждой еды стоять у стенки с поднятыми вверх руками минут 10-15. Это очень просто. Можно делать даже на работе. И очень хорошо помогает. Пусть те, кого мучает лишний вес, попробуют и на себе убедятся.

Е.КОБЗИКОВА,
г.Нерехта.

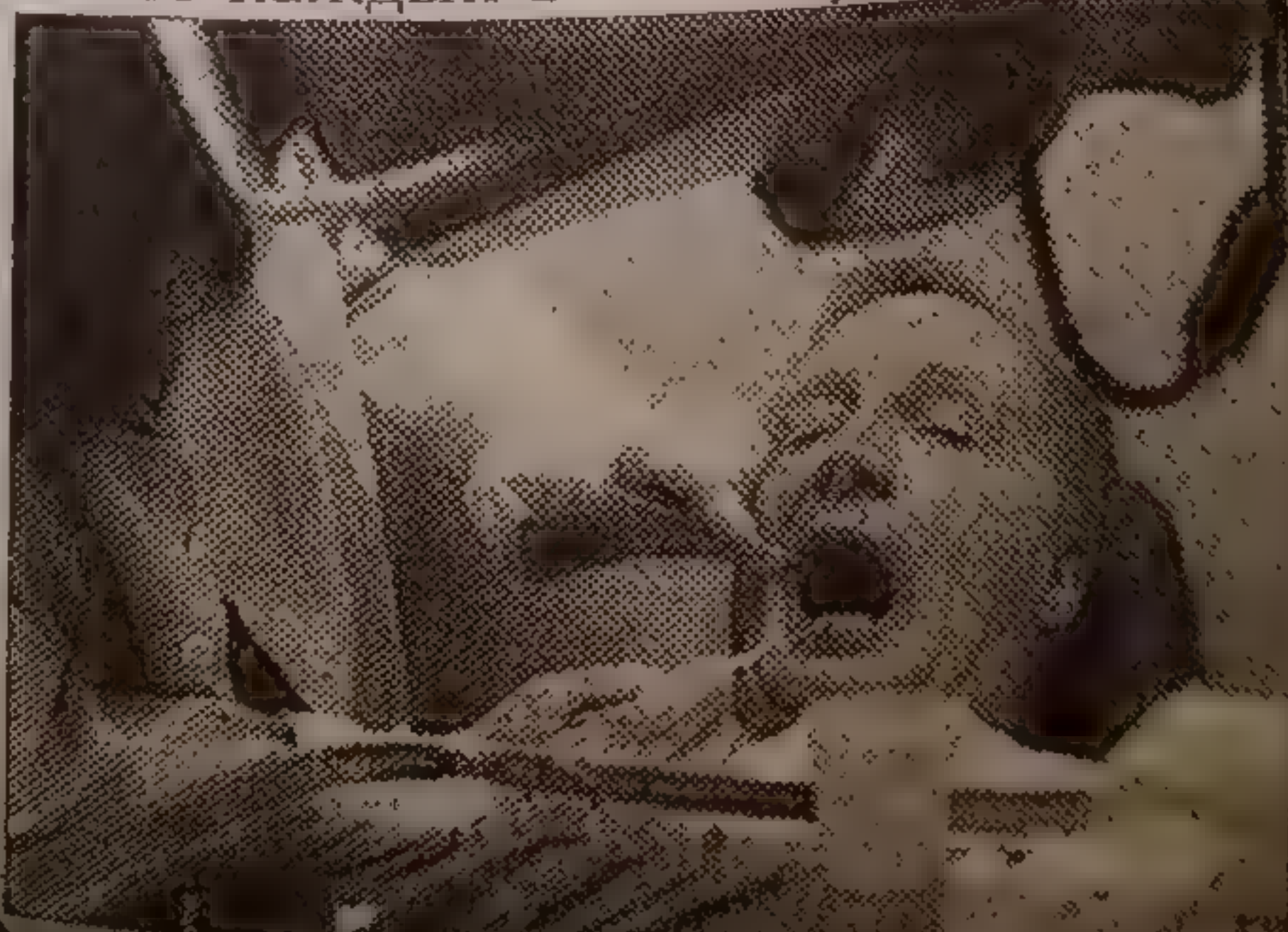
Рассосется ли гранулема?

Когда у меня заболел зуб, врач послала на рентген. Посмотрела на снимок и сказала: «На корнях зуба гранулема. Будем надеяться, что она рассосется». Скажите, пожалуйста, как сделать, чтобы гранулема рассосалась. Лечить снова зубы - это очень дорогое «удовольствие».

Есть так называемый метод Б.В.Болотова, известного ученого, который помогает при гранулемах и пародонтозе. Нужно купить 2 бутылки водки, 30 г сухих корней аира и 30 г прополиса. Засыпаете аир и прополис каждый в свою бутылку водки, настаиваете две недели и процеживаете.

Применение: смешиваете 1 ч.ложку водочной настойки прополиса и 2 ч.ложки настойки аира и полощите зубы несколько минут. Потом возьмите кусочек ватки и надавливайте через ватку на зуб с гранулемой другим зубом. Состав настоек таким образом лучше попадает в десневой карман, десны начнут укрепляться, к ним лучше будет приливать кровь, что и поможет в рассасывании гранулемы.

Примерно через месяц-два она должна исчезнуть.



Постарайтесь успокоиться

У меня 11-я неделя беременности. Ночью после нескольких часов сна ужасно болит спина. Лежание в любом положении доставляет такую боль, что уснуть потом практически невозможно. Недавно стало покалывать в области сердца. Что это такое? Опасно ли это? Нужно ли делать кардиограмму?

При беременности бывают самые разнообразные боли. В данном случае это не опасно и делать ничего не нужно. Постарайтесь просто успокоиться. На течение беременности и на ребенка это не влияет.

Сердечный чай

Моя мама в последнее время стала жаловаться на боли в сердце. Пока серьезных приступов не было, потому что я даю ей чесночную настойку для чистки сосудов, витаминное драже и компот из кураги. В одной из газет мама вычитала о «сердечном чае». Я ходила в аптеку, мне сказали: есть только почечный чай и чай для повышения тонуса организма. Подскажите, где продается «сердечный» чай?

«Сердечный» чай не продается, его нужно делать самому, это очень легко, а компоненты есть в любой аптеке.

Покупаете ягоды шиповника и боярышника, аптечную ромашку, мяту перечную, пустырник, корень валерианы. Берете литровый термос и засыпаете 2 столовые ложки боярышника, 1 столовую ложку шиповника, по 1 чайной ложке мяты, ромашки, пустырника и чая, чуть-чуть (четверть чайной ложки) корня валерианы и заливаете кипятком.

Назавтра можно все выпить. Не сможете все, достаточно и 2-3 стаканов. Лучше пить до еды.

Шиповник и боярышник можно выбрать и использовать по второму и даже третьему разу, а травы берите заново.

Пить чай следует постоянно, без всяких перерывов - год, два, три. Это сердцу большая поддержка.

Как избавиться от шума в ушах?

Посоветуйте, пожалуйста, как можно избавиться от шума в голове? Традиционная медицина не помогает, а матери уже 85 лет. Что по этому поводу советует народная медицина?

К сожалению, в таком возрасте - ничего обнадеживающего. Почти всех людей очень пожилого и старческого возраста поражает неврит слухового нерва - это износ нервов и нервных окончаний внутреннего уха. Большинство случаев шума в ушах очень плохо поддается лечению.

Однако в народной медицине есть несколько рецептов, которые, как считается, помогают в подобных случаях.

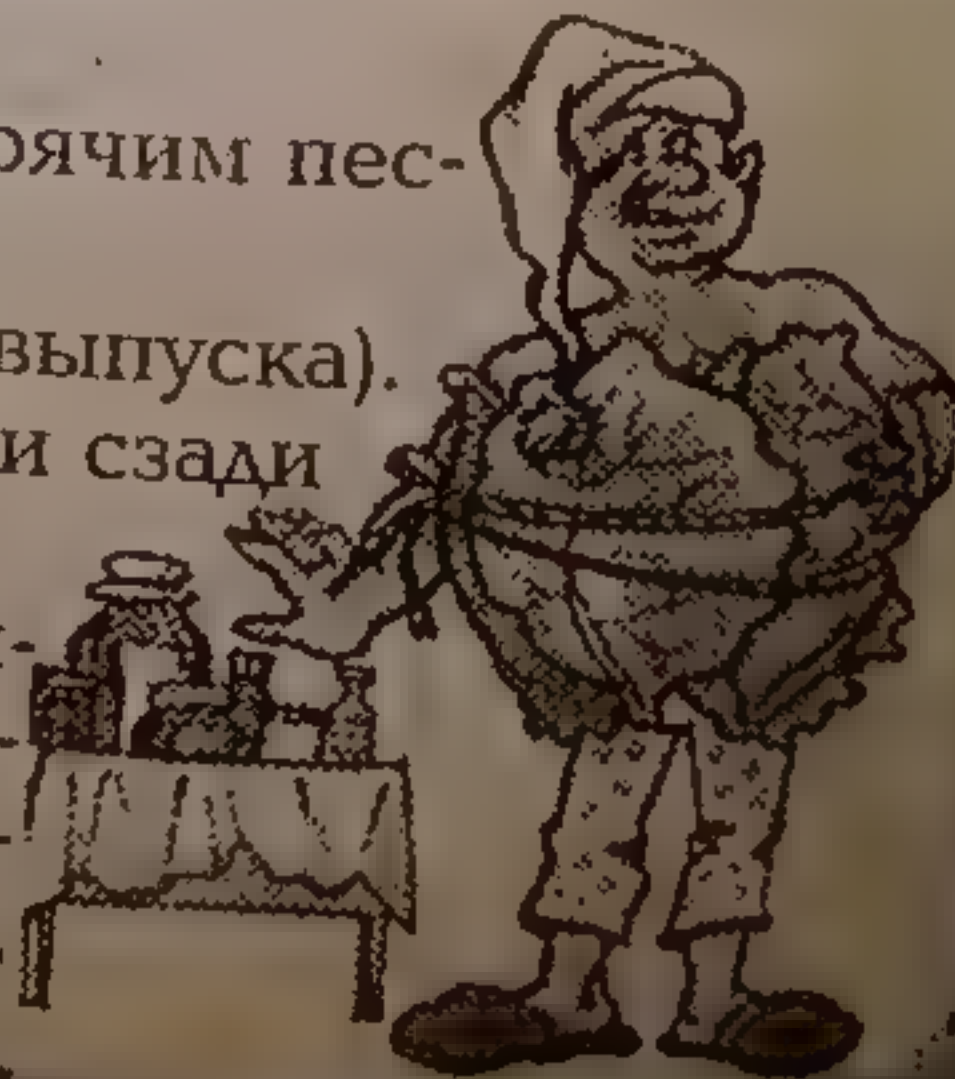
При шуме в ушах и ухудшении слуха надо пить очень горячий отвар листьев хмеля (1 ст. ложка на 1 стакан воды) по 1 стакану в день и капать по 7-8 капель миндального масла, чередуя день в левое ухо, день - в правое. Процедуру повторять в течение месяца, затем сделать месячный перерыв и курс повторить.

Очень полезно сухое тепло: прикладывать к уху мешочек с горячим песком, солью, крупой.

Считается, что снимают шум в ушах медные монеты (до 1961 г. выпуска). Их надо отчистить наждачной бумагой и приклеить по две спереди и сзади уха.

Можно вставлять в слуховой проход турунды (марлевые жгутики), пропитанные таким составом: 1 ч. ложка 30% прополисной настойки смешивается с 4 чайными ложками растительного масла. Турунда вводится в слуховой проход через день на 48 часов (двое суток).

Общее количество процедур 10-12.



Опущение половых органов

Мне 60 лет. У меня признали опущение половых органов (матки), предлагают операцию. Напишите, пожалуйста, нужна ли она или возможно излечение какими другими способами или травами. Если я не сделаю операцию, какие последствия меня ожидают?

Последствия обычные: было опущение матки, будет выпадение матки.

Когда ослабевают мышцы тазового дна, при тяжелых физических работах, матка опускается. Вначале женщина это не ощущает, затем шейка матки начинает выходить в половую щель, а затем и вся матка может выйти наружу, как бы выворачиваясь чулком.

Что делать? Не носить тяжестей, попробуйте помочь себе гимнастикой. Она простая, но врачи в ее эффективность не верят, потому что пациентки забывают или ленятся ее делать, поскольку за день нужно проделывать это раз 200.

Вот методика. Сесть на твердый стул, положить руки на колени. Одновременно со вздохом напрягать мышцы ягодиц и бедер, втягивая мышцы таза и задний проход; на выдохе мышцы таза расслабить. Повторить 30 раз. Прodelывать каждые 2 часа.

Если не помогает, врач может вам порекомендовать маточное кольцо и научить им пользоваться. С маточным кольцом можно жить долго, только необходимо за ним ухаживать.

Если на операцию не согласитесь, жизни это не угрожает, но так и придется вправлять рукой обратно все выпадающее.

Из народных средств можно порекомендовать:

Ежедневно употреблять минимум 1 ст.л. свежих листьев травушки-муравушки (горец птичий) и запивать 0,5 ч.л. растительного масла. Эта трава растет возле дорог, тропинок. Горец птичий содержит биологически связанную кремневую кислоту, которая укрепляет соединительную ткань и связочный аппарат желудка, матки, почек, предохраняет от грыж и др.

Народная медицина рекомендует также лечение дурманом. Это радикальное средство при частичном выпадении матки и прямой кишки (сидячие ванны, клизмы, спринцевания). Для сидячей ванны: 20 г сухих листьев залить 7 литрами кипятка, настоять 1 час в теплом месте.



Дети будут!

Ответьте, пожалуйста, может ли долгосрочное применение флуцинара повлиять угнетающе на детородную функцию, особенно функцию яичников? Мне при сыпи (преимущественно на локтевых и запястных сгибах) помогают только кортикостероиды. Хочу завести семью и детей, но из-за флуцинара очень беспокоюсь.

Не волнуйтесь. Местное использование гормональных препаратов из группы кортикостероидов не оказывает общего влияния на организм. И уж никоим образом не может повлиять угнетающе на детородную функцию.

Проскар есть. Но не про нашу честь...

Говорят, существует препарат, который позволяет приостановить увеличение предстательной железы. Не могли бы вы назвать этот препарат?

Пожалуйста: финастерид, или проскар - один из самых эффективных препаратов для лечения аденомы предстательной железы на ранних стадиях. К сожалению, месячный курс этого препарата стоит около 900 американских долларов, что делает его недоступным для подавляющего большинства больных этим распространенным заболеванием.



«Мышка» в колене

У меня вдруг (правда, не вдруг, а после падения) в колене возникла сильная боль. Я испугалась, что начинается артрит, ведь я даже разогнуть колено не могла, и пошла к врачу. Вернее, меня почти на руках донес муж, т.к. я не могла даже приступить на ногу. Врач покачала мое колено, и боль от ее манипуляций исчезла. Сказала мне: «Это мышка, не волнуйтесь, ничего страшного».

И отпустила меня. Правда, я уже сама шла без всякой боли.

А сегодня боль вернулась, точно такая же резкая, что и была. Сижу, жду мужа, чтоб вел меня к врачу, и пишу вам письмо, чтобы спросить, что же это за «мышка» такая? Долго ли это будет и как от нее все-таки избавиться?

Термин такой, действительно, есть. Иногда врачи «мышкой» называют кусочек хряща, который отломился скорее всего от мениска при ударе, когда вы упали. Оторвавшийся кусочек путешествует внутри суставной сумки, не причиняя особых неудобств. Но если он попадает в суставную щель, возникает острая боль, а сустав перестает из-за нее двигаться.

В целом ничего очень опасного нет, со временем кусочек хряща сотрется и рассосется, но это произойдет через месяц-два. В течение этого времени ситуация с острой болью может повториться не раз. Не нервничайте, а осторожно сидя подвигайте коленом туда-сюда, взад-вперед, как бы расширяя суставную щель, и «мышка» выскочит обратно в сумку. Несколько минут - и боли нет.



«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№1(53), январь 2002г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
тел.32-78-16

Учредитель - «ЗАО» Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192д,

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки:

тел. 34-91-15, 34-82-57

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г. Набор и верстка ЗАО «Издательство «Газетный мир» Подписано в печать 24.12.2001г. в 17 часов (по графику в 17 часов). Тираж 52820. Заказ № 5266. Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная. Распространяется только в розницу. Цена договорная. Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник», Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

Ревматизм

И МЯСО

Скажите, пожалуйста, почему при таком заболевании, как суставной ревматизм, рекомендуется соблюдение вегетарианской диеты?

По мнению некоторых докторов, источник всех суставных и ревматических болей - кристаллы мочевой кислоты в организме. А она накапливается при употреблении в пищу мяса и субпродуктов. Поэтому многие рекомендуют вегетарианскую диету как непременное условие облегчения ревматических болей.

№2, (54) 2002

ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ,
ВООРУЖЕН

ВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Холодные ноги и муж-засоня

У меня постоянно холодные ноги. Ложусь спать - ноги ставлю на грелку. Пока их нагреваю - муж уже уснул. В последнее время стала замечать, что в икрах появляется боль в конце дня. Это связано с тем, что ноги всегда холодные?

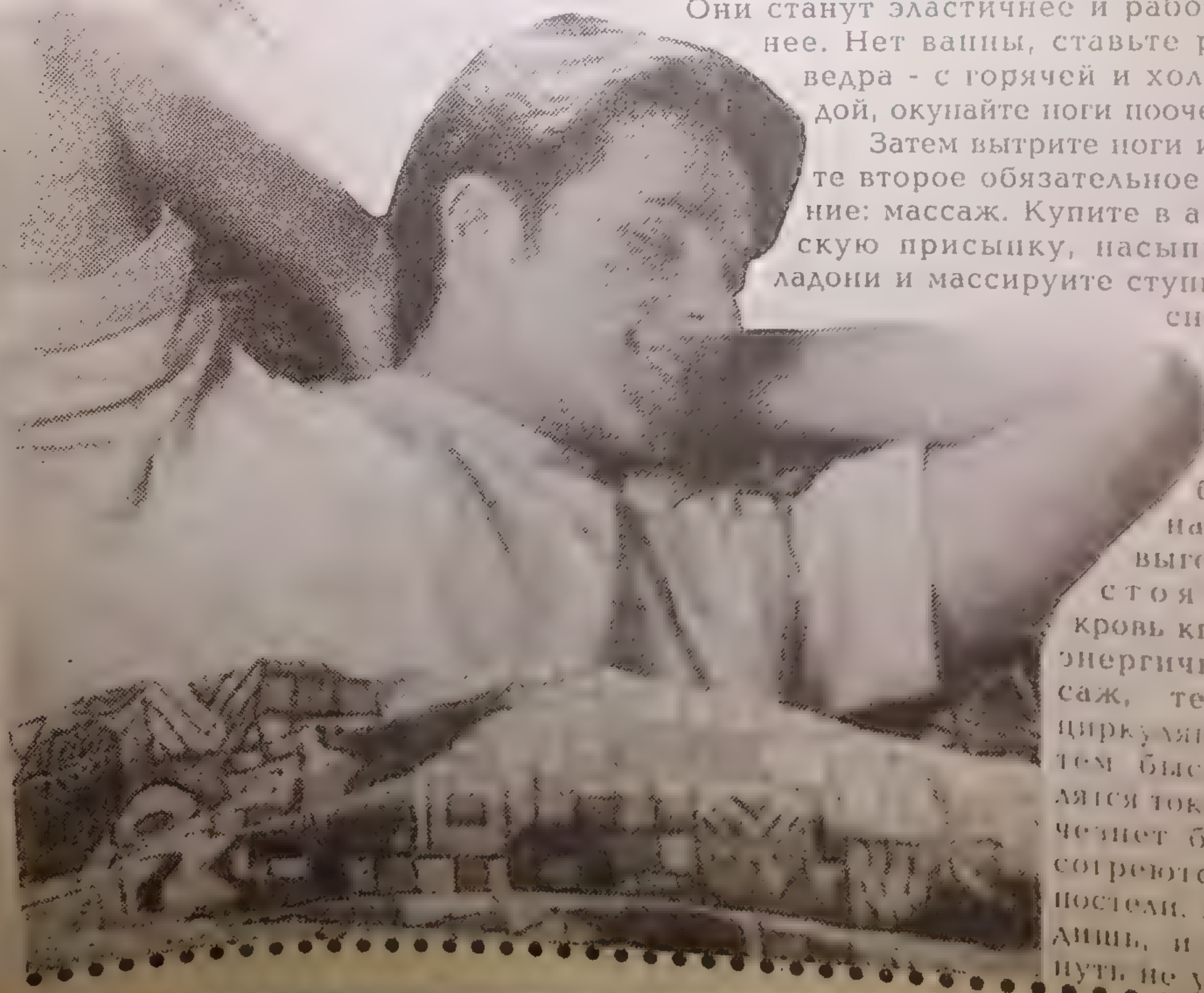
Связано. Это недостаточность венозной системы в ногах. Вены слабо толкают (поднимают) кровь обратно к сердцу, кровь застаивается, остывает, в сухожилиях и мышцах из-за плохой циркуляции крови накапливаются токсины, отсюда и боль.

Что можно сделать? Каждый день вечером вам придется уделять ногам 10-15 минут. Во-первых, надо делать ножные ванны. Сядьте, ноги опустите в ванну, направляйте на стопы и икры сильную струю воды, чередуя холодную с горячей. Так вы заставляете вены тренироваться, сжиматься и расширяться.

Они станут эластичнее и работоспособнее. Нет ванны, ставьте рядом два ведра - с горячей и холодной водой, окунайте ноги поочередно.

Затем вытрите ноги и начинайте второе обязательное упражнение: массаж. Купите в аптеке детскую присыпку, насыпьте ее на ладони и массируйте ступни и икры

снизу вверх круговыми движениями, да не бойтесь надавить - выгоняйте застоявшуюся кровь кверху. Чем энергичнее массаж, тем лучше циркуляция крови, тем быстрее удалятся токсины и исчезнет боль, ноги согреются еще до постели. А там, глядишь, и муж заснуть не успеет.



вышенной нервной
возбудимостью.

Ишь какой быстрый!

Я прочитала в вашей газете «крик души» молодого человека, который, как он пишет, «слишком быстро кончает». Я так понимаю, что ему это неприятно, а то бы он не писал. Потому я стала искать в своих книгах (а их у меня по медицине целая полка) рецепт, как бы ему помочь. И вот к своей (и его) радости такой рецепт я нашла.

Тем молодым людям (а может быть, их женам), которые страдают ранним семяизвержением и повышенной возбудимостью, следует готовить специальный «тормозящий» сбор: 1 десертная ложка корней валерианы, 1 чайная ложка травы тимьяна ползучего, 3 стол.ложки пустырника, 2 стол.ложки подорожника, 2 стол.ложки ягод шиповника, 1 стол.ложка зверобоя, 2 стол.ложки тысячелистника, 2 стол.ложки шишек хмеля.

Перемешать, 1 стол.ложку смеси, залить 0,5 литрами кипятка и нагревать 15 минут на водяной бане. Настоять до охлаждения, процедить, и принимать, разделив на 3 части, 3 раза в день через час после еды. Делать настой не менее двух недель.

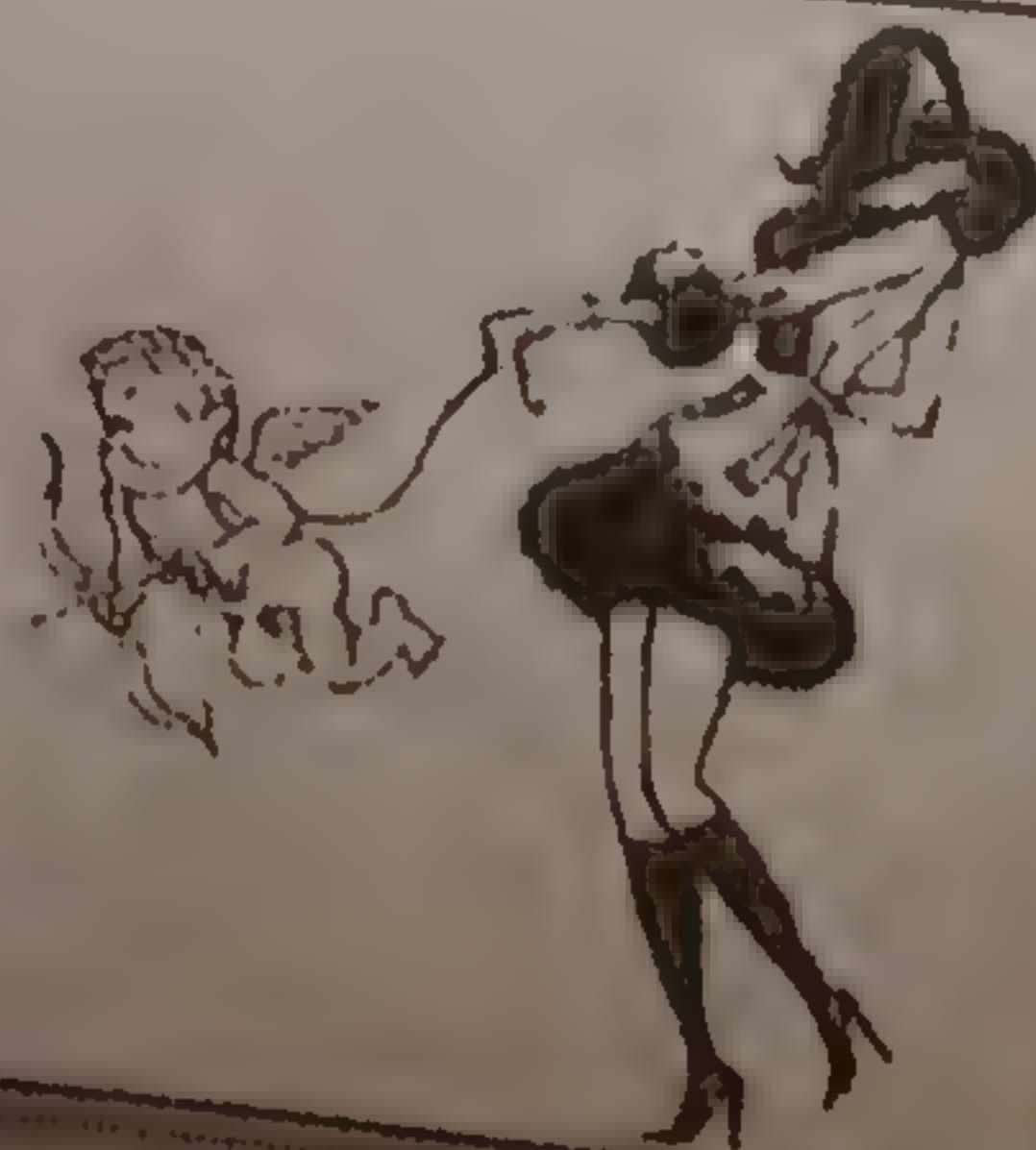
Дорогие молодые люди, любите друг друга. Пусть ваша любовь не омрачается слишком быстрым половым актом. От гармонии сексуальных отношений зависит вся семейная жизнь.

А.П.БЛАГОВА, г.Магнитогорск.

Бытовым путем не заразишься

Я во время беременности проходила много разных обследований, ничего у меня не находили. Роды прошли отлично. Ребенок здоров. Мы снимаем квартиру вместе с другой семьей (они долгое время лечились от хламидиоза). Мы всегда следим за гигиеной, моем с хлоркой ванну, туалет и т.д. И все равно у меня появился зуд и белые выделения. Сдав анализ, узнала, что это хламидии. Могло ли произойти заражение бытовым путем?

Известны случаи, когда хламидиоз проявлял себя как заболевание через десятки лет после полового контакта. Бытовым путем хламидии, поражающие урогенитальный тракт, не передаются. Также нельзя исключить и возможность ложноположительного результата анализа - на сегодняшний день диагностика хламидиоза оставляет желать много лучшего. Поэтому вам необходимо повторить анализ, лучше другим методом и в другой лаборатории, после чего обратиться за консультацией к гинекологу, урологу или венерологу.



Киста небольшая

У меня в левой почке - киста диаметром 1,65 см. Можно ли в моем случае обойтись без операции? Как жить с кистой почки дальше?

Киста почки требует лечения лишь в случае развития осложнений, из которых самыми распространенными являются нагноение кисты и снижение функции почки. Размер кисты в вашем случае незначительный, и вполне вероятно, что никаких осложнений не будет. Наблюдайтесь у уролога.

Витамины: до еды или после?

Скажите, пожалуйста, когда правильно принимать витамины: до еды, после или натощак, утром или вечером?

Утром, после еды.

Еще раз про червяков и катаракту

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Взяться за перо меня заставило немножко небрежное (извините) описание лечения катаракты дождевыми червями. Конечно, сейчас не сезон и не совсем ко времени письма, но все же я решила написать, потому что или забуду потом, или пойдут весенние огородные дела и будет не до писем. Кому надо лечить катаракту, пусть не потеряют эту газетку.

Самое главное, что вы не написали: надо соблюдать стерильность. Если ее не соблюдать, в глазах появляется сильная резь и человек бросает лечение не доводя дело до конца. И еще: не надо никакой духовки. В печи червяки запекаются, потому что очень трудно при нагревании соблюсти герметичность. А она нужна опять-таки для стерильности.

Итак, копаете червей в любом месяце, кроме июня. Надо не менее 20 червяков, хороших, бойких, жирных, не резаных, длинных. Моете их в кипяченой(!) холодной воде. Воду меняете 7-10 раз, пока вода не станет прозрачной, такой, какой была до мытья червяков.

Берете две бутылочки с пробками (одну 100-граммовую). Обе надо прокипятить и высушить. В одну бутылочку положить подсохших от воды червей и засыпать их сахарным песком. Потрясти бутылочку, чтобы червяки были в песке, но слишком много песка не надо, только чтоб закрыть червей. Закрывать пробкой, надеть резиновую соску и перевязать ниткой, чтоб не было доступа воздуха.

Потрясти бутылку, обернуть в два слоя газеты, чтоб свет не поступал, и поставить просто в темное место, а не в духовку. За ночь червяки дадут жидкость. Подождите еще до вечера, чтоб сахар растворился. Потом берете стерильный бинт, натягиваете над горлышком 100-граммовой бутылочки и через него процеживаете осторожно отстоявшуюся жидкость из первой бутылки. Не взбалтывайте. Жидкость должна быть прозрачной.

Это и есть капли. Капать их надо по 1 капле через день на ночь в тот глаз, который хуже видит. Пипетку промойте кипятком. Капнули - лягте, глаз закройте и поворачивайте под веком, чтоб капля разошлась. Через 5 минут промыть глаз теплой кипяченой водой. Иногда при закапывании глаз немного щиплет или чешется, это ничего. Лишь бы не было рези. Не раздражайте глаз, пусть он отдыхает. В год использовать не более 10 капель в каждый глаз. Во время лечения нельзя вязать, смотреть телевизор, читать и т.д. Хранить капли надо на нижней полке холодильника.

П.Д.ОВЧАРУК, г.Кинешма.



Девушка заходит в аптеку и видит на прилавке тампаки по рублю за пять коробок. Она тут же вытаскивает кошелек и покупает их все. На выходе она обернулась и спросила продавца:

А почему так дешево?

Продавец неохотно промямлил:

Вы знаете, они все без ниточек.

Логопедический массаж

У моего ребенка задержка психического развития. Врач сказал, что необходимо делать логопедический массаж. Что это такое? И как его делать? Нужно обратиться в поликлинику по месту жительства или реально сделать его самим? Есть ли какие-либо приемы?

Логопедический массаж сами вы не сделаете. Его делает только логопед. Ведь это прием, который проводится с помощью механического дозированного воздействия на артикуляционный аппарат (губы, язык), либо специальными аппаратами, либо руками.

Магнитная вода

Однажды в вашей газете был вопрос: если бросить магнит в чайник, станет ли вода омагниченной? Вы ответили, что не знаете. Между тем магнитную воду получить совсем не трудно, только вот магнит кипятить не надо.

Вот как об этом пишет Б.Шеврыгин, доктор медицинских наук: «Полезно пить магнитный мятный чай. Готовят его так. Чайную ложку травы мяты перечной заваривают стаканом кипятка, настаивают 7-10 минут, процеживают. На ночь в стакан с напитком помещают завернутый в полиэтилен маленький магнит. Утром его вынимают и целебный магнитный мятный чай готов. Пить его лучше всего по 1/3 стакана 2 раза в день.»

Этот чай профессор рекомендует при переутомлении и от стресса. Думаю, так же можно заваривать и обыкновенный чай.

И.В.МЯСОЕДОВ,
г.Кириллов Вологодской обл.

Фитонцидное масло для малыша

Сейчас везде и всюду грипп, кругом все чихают и кашляют. У меня 5-месячная дочка, и я очень боюсь, что принесу из магазина, куда я вынуждена ходить, какой-нибудь микроб или вирус. Дома я везде разложила чеснок, чтоб создать фитонцидную среду. Но достаточно ли этого, чтобы микробы погибли?

Есть хороший совет А.А.Уманской по профилактике вирусной инфекции у младенцев. Каждый день готовьте поутру специальный раствор для промывания ушек и носика малыша. Это легко: 1 ч. ложку мелко нарезанного лука смешать с 4 ст.ложками кипяченой охлажденной воды. Настаивать 10 минут. Поцедить и добавить чуть-чуть меда. Этим фитонцидным раствором (каждый день надо готовить новый) следует промывать носик ребенка перед каждым кормлением, ведь вирус вы можете передать скорее всего именно в этот момент. Смочите в растворе ватный жгутик и очистите носик и ушки.

А после этого капните в каждую ноздрю ребенка по 1 капельке фитонцидного масла. Вот его-то вы сделаете сразу на много процедур. Берете 100 г растительного масла, держите на водяной бане полчаса. Сняв с плиты, добавляете в масло 1 ст.ложку мелко нарезанного лука и 3-4 измельченных зубчика чеснока. Оставьте настаиваться хотя бы на ночь. В холодильник не ставьте. Вам оно понадобится при каждом кормлении. Когда капнете 1 капельку, помассируйте слегка носик, как бы втирая маслице в слизистую.

Да и вообще о массаже ребенка не забывайте, это укрепляет иммунную систему.



Без рентгена не обойтись

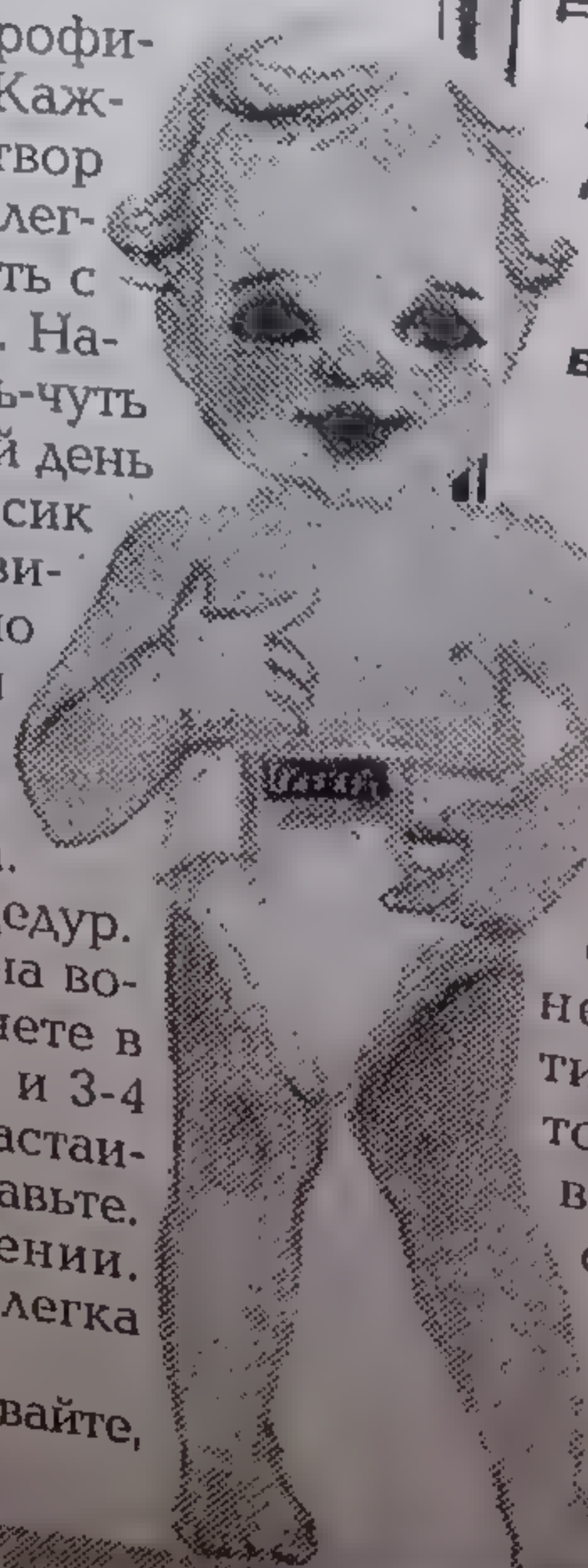
Сообщите, пожалуйста, какие существуют методы диагностики болезни Бехтерева? Можно ли обойтись без рентгенографии? Сначала хотелось бы прибегнуть к методам, не требующим облучения.

Диагностика болезни Бехтерева комплексная. Она включает в себя анализы крови + рентгенографию. Врачи считают, что это не такая большая лучевая нагрузка, которой следует избегать.

Дети могут быть

Возможно ли иметь детей, если не делать операцию с таким заболеванием как варикоцеле?

Да, возможно. Варикоцеле не всегда приводит к бесплодию, хотя и является распространенной его причиной. Если в спермограмме отклонений от нормы не выявлено, то зачатие, скорее всего, ничто не будет препятствовать. По данным статистики после операции показатели спермы восстанавливаются до нормальных приблизительно по 50 % случаев.



Ваше здоровье в вопросах и ответах

Виновата ли я?

Со стороны я выгляжу уверенной в себе женщиной. Но на самом деле я очень сильно реагирую на все, что касается лично меня. При этом у меня начинают дрожать руки, в последнее время колет в сердце. У меня семья: муж и ребенок 3 лет. Самое ужасное, что срываюсь на них, после этого еще сильнее переживаю и даже плачу. Я очень устала от ощущения виноватости перед всеми. Я хочу спокойствия в душе!

У вас невротическое расстройство. В основе его тревожная симптоматика. Из-за чего вы тревожитесь, на самом деле вы можете и не знать (неосознаваемая тревога). Но эта тревога проявляется вспышками агрессии (для разрядки) и в основном на ваших близких. Лечение - курс психотерапии и, возможно, назначение успокаивающих средств.



Где, он, кальций?

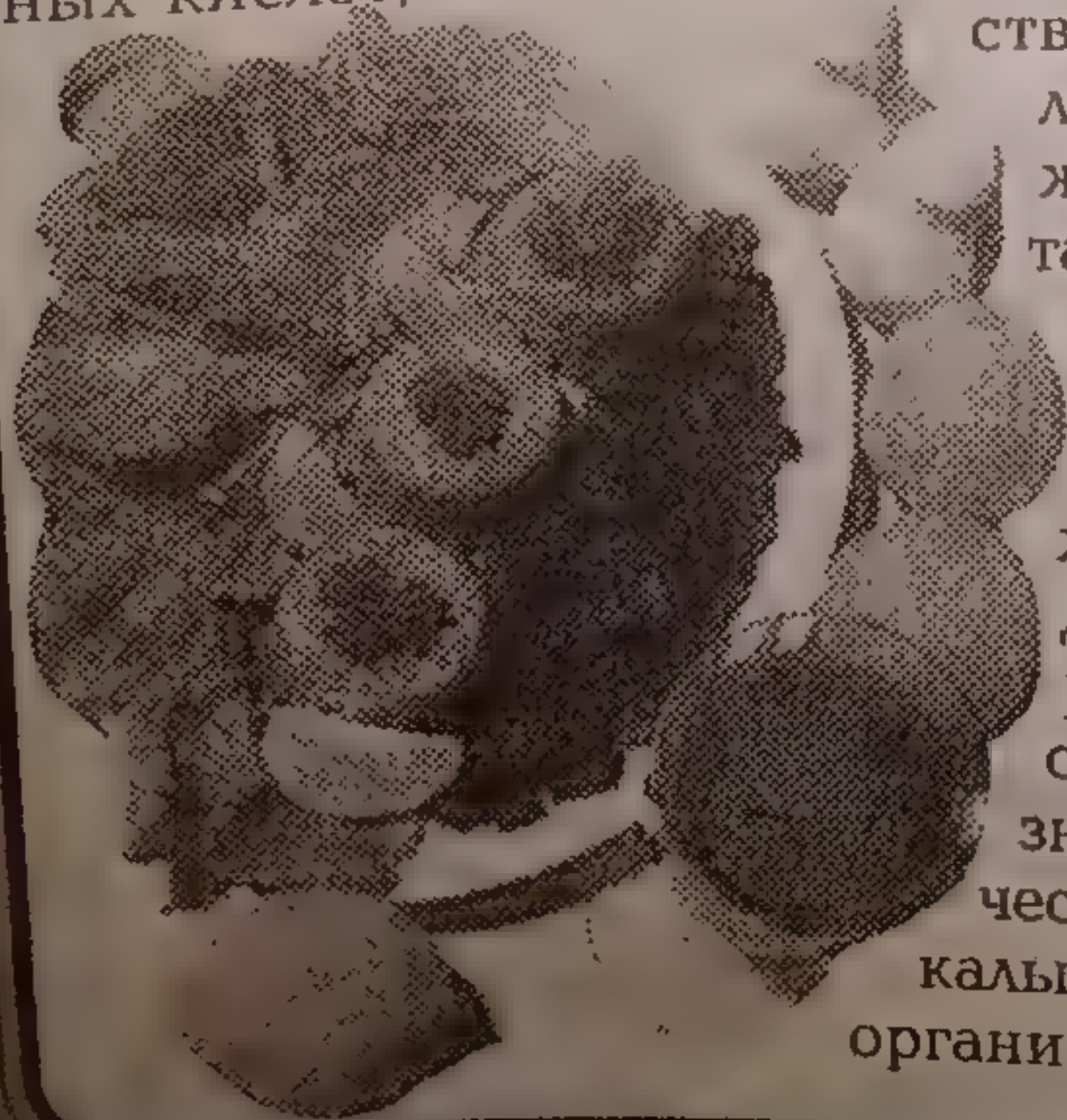


Скажите, пожалуйста, в каких продуктах содержится кальций?

В сутки взрослый человек должен получать с пищей 800-1100 мг кальция, дети до 7 лет - около 1000 мг, 14-18 лет - 1400 мг, беременные - 1500 мг, кормящие - 1800-2000 мг.

Кальций содержится в молочных продуктах (сыр, творог, кефир, молоко и т.д.), мясе, рыбе, некоторых видах круп (гречка), овощах и фруктах (апельсин, грейпфрут, виноград, земляника, инжир, картофель, салат, редька, свекла, укроп, хрен, яблоки и др.).

Организм взрослого человека усваивает менее половины общего количества, поступающего с пищей кальция. На усвоение кальция оказывает влияние его соотношение с жирами, магнием и фосфором пищи, витамин D и другие факторы. При недостаточном поступлении в организм жира создается дефицит солей кальциевых жирных кислот, необходимых для образования растворимых комплексов



с желчными кислотами. И, наоборот, при приеме чрезмерно жирной пищи не хватает желчных кислот для перевода их в растворимое состояние, поэтому значительное количество неусвоенного кальция выводится из организма.

Бронхит и аспирин

У меня часто бывают простуды с температурой. Я ее легко сбиваю аспирином упса. Но последний раз врач поставила диагноз «бронхит» и предупредила, что аспирин мне противопоказан. Почему?

Потому что частые бронхиты могут привести к преастизматическому состоянию, а треть астматиков реагирует на аспирин бронхоспазмом. Поэтому врач подстраховалась, предупредив об аспирине. Наверняка она вам выписала другие противовоспалительные и обезболивающие препараты.

Беременная женщина спрашивает у врача:

Мой муж хотел бы присутствовать при родах. Это возможно?

- Думаю - да, все специалисты сходятся в этом вопросе: очень хорошо, когда отец присутствует при рождении своего ребенка.

- Как раз это совсем нежелательно. Каждый раз, когда он встречается с моим мужем, они ссорятся.

Серная пробка



Вы написали, что серную пробку должен удалять врач. Но у меня повышенная склонность к серообразованию, а ездить к врачу раз в квартал я не имею никакой возможности. Я стараюсь вычищать уши ваткой, на спичке, или иногда промываю, но это не помогает. Научите, пожалуйста, как удалять пробку из уха правильно в домашних условиях. А то я прямо чувствую, как стала хуже слышать и появился шум в голове.

Серные пробки самостоятельно можно удалять, если не было раньше отитов, проблем с барабанными перепонками и других заболеваний ушей. При этом пытаться вычистить пробку спичкой или пальцем - бесполезное занятие. Наоборот, так вы только ухудшаете положение: сера уплот-

няется и прижимается к барабанной перепонке, вот и появляется шум и тугоухость.

Что и как надо делать правильно? Сначала пробку надо размягчить перекисью водорода, глицерином или обычным растительным маслом (масло надо чуть подогреть). Садитесь, оттягиваете ухо за верхний край вверх (чтоб выпрямить слуховой проход) и капаете из пипетки 3-5 капель в ухо. Заткните ухо ваткой. Через несколько минут ватку выньте, чтобы жидкость вытекла.

Иногда пробка уже от этого выходит сама. Если нет, проделывайте эту процедуру 2-3 раза в день в течение 2-3 дней.

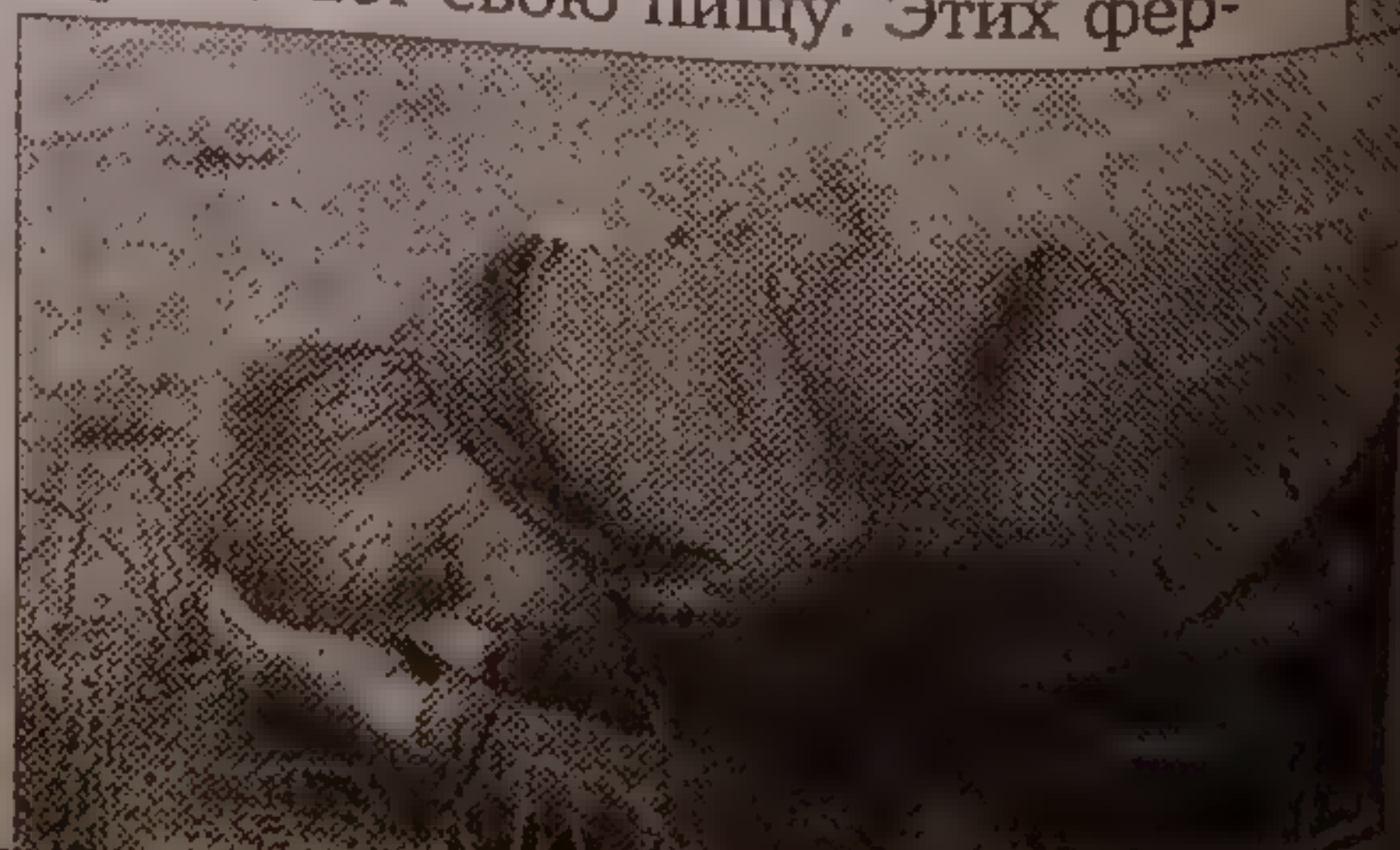
Но иногда пробка настолько застарелая, что сама не выходит, тогда после размягчения ее приходится вымывать теплым настоем ромашки или соды. Для этого наберите воду в спринцовку или налейте в заварной чайник. Спринцевать надо тонкой струйкой без напора. С первого раза дело может не получиться и пробка не выйдет. Тогда снова закапайте перекись или масло, заткните ухо ваткой и оставьте так до завтра, а завтра повторите спринцевание.

Почему пьянеет муж?

У моего мужа есть брат (старший). Вот если мы садимся праздновать, я специально примечаю, сколько братья выпивают. Чаще всего выпивают одинаково (5-7 стопок). Но мой муж с этой дозы совершенно пьяный, а де-мужа ест больше, т.е. больше закусывает. Почему так бывает? Я думала, брат съедает. Как мне научить мужа переносить эту дозу алкоголя без состоя-ния «в стельку»?

А надо учить? Ничему не научите. О том, что не надо пить на голодный желу-док, он знает. О том, что надо закусывать, тоже знает. Лучше всего было бы на праздниках так: все - стопку, а он - половинку, раз организм больше не принима-ет.

Дело в том, что в организме у каждого человека есть вещества, называемые ферментами. Их много разных, и каждый фермент разлагает свою пищу. Этих фер-ментов у всех людей разное количество. Кто-то из-за этого не переносит молоко, у кого-то из-за этого начинаются проблемы с пищеварением. У вашего мужа мало фермента, который расщеп-ляет спирт. Поэтому и получается передозиров-ка. Ввести этот фермент искусственно не уда-ется, вот и выходит, что норму переносимого количества водки диктует фермент, а она у каж-дого своя. Тут с братом тягаться не приходится, все равно не победить, победит алкоголизм.



Лишний вес - от любви к сериалам

Как меня раздражают письма женщины с лишним весом. Всем же понятно, что лишние килограммы - это от лени, обжорства и любви к сериалам.

Предположим, обжорства нет, есть диета. Но ведь и энергию тратить не на что! Если в топку паровоза уголь кидать, а ехать паровозу не давать, то котел взорвется. А человеческий организм просто раздуется от избытка пищевой энергии.

Надо бы нашим дамочкам побольше физически работать, да ведь негде тратить калории. Им бы вместо сериалов, которые они на диване смотрят, «устав» от сидения на работе, пешочком часок потопать хоть по улице. Им бы с работы или на работу ножками, а они скажут некогда. Вечером спешат - семью кормить надо, утром на час раньше встать - глаза раскрыть не могут, вот и толстеют.

А между тем, да будет им известно, 1 час ходьбы со скоростью 6 км в час «съедает» 300 килокалорий. Если ходить ежедневно с этой скоростью, то за месяц можно потерять 3 кг.

Я советую той даме, что про обмен веществ спрашивала, не голодать, организм уродуя, а ходить пешком. А вам, дорогой редактор, советую такие глупые письма больше не печатать. Толстеют только ленивые, а ленивых не стоит поощрять вниманием.

М.П.ИГНАТЬЕВ, г.Донецк.



Сердечник и астматик

Я сердечник со стажем, а недавно стал еще и астматиком. Жизнь, скажу вам, нелегкая. Раньше мне мой кардиолог прописывал для облегчения анаприлин, и он мне очень хорошо помогал. Теперь как выпью - закашливаюсь и улучшения не чувствую. Может, это от астмы?

Именно так. Анаприлин (обзидан) вполне может даже ухудшить общее состояние, если его принимает больной астмой. Есть и некоторые другие сердечные препараты, которые обостряют течение астмы. Обсудите этот вопрос подробнее с вашим кардиологом.



Как поднять гемоглобин?

У меня анемия - низкий гемоглобин. Научите, как поднять?

Берете по стакану свежесжатого сока редьки, свеклы, моркови, клюквы, консервируете сок стаканом коньяка и стаканом меда. Смесь хранить в холодильнике. Пить по 3 столовые ложки 3 раза в день до еды. Закончилась смесь - делаете неделю перерыв и повторяете курс.

Стань активным

Прочитала письмо женщины, у которой муж-гипертоник и из-за этого у него слабая потенция. Решилась написать вам потому, что и у моего мужа половая активность низкая, потому что он диабетик. Я-то ничего, но он сам переживает по этому поводу. Нельзя ли ему помочь (в смысле повышения потенции) чем-нибудь дома и не очень дорого? Может, есть народные средства? Пока мы только пьем шиповник.

Мужчинам, больным сахарным диабетом, чья половая потенция из-за этого страдает, может значительно помочь травяной сбор.

Смешиваете по 100 г листьев черники, козлятника лекарственного, зверобоя, добавляете 50 г цветков черной бузины и 30 г листьев белой омелы. Сбор готов.

1 столовую ложку его заливать 1 стаканом кипятка, настоять 1-2 часа и пить 2-3 раза в день по 50-100 г до еды.

Дивертикулит

У меня часто болит левый бок внизу живота. Врач подозревает такое заболевание как дивертикулит. Он говорит, что, возможно, потребуется операция. Расскажите, пожалуйста, что это за заболевание и неужели нельзя обойтись без операции?

Дивертикулит - нередкое заболевание у пожилых и полных людей. Дивертикулы - это такие выпячивания в виде грыжи на стенках толстой кишки. Появляются они при повышении внутрикишечного давления при запорах и при возрастном ослаблении соединительной ткани кишки. В дивертикулах скапливаются каловые частицы, которые вызывают воспаление. Вот это состояние и называется дивертикулит.

Нужна ли операция? В основном лечение дивертикулита консервативное, без хирургического вмешательства. Обычно рекомендуют борьбу с запорами, щадящую диету, фиксацию передней стенки брюшины бандажом. Операция - это крайний случай, когда появляются очень уж сильные боли, или кровотечение из заднего прохода.

Кулаком по попе - и нет судорог

У моего мужа часто по ночам сводит ноги судорогой. Он просыпается и долго делает массаж, разминает икры и бедра руками, а после этого не может заснуть. Чем ему помочь?

Говорят, в народе есть такой метод. Чтоб ночью не возникли судороги, надо с вечера поколотить с силой по голым ягодицам раз этак 100 кулаками. Лучше даже, если болящему это будет делать кто-то из родных.

А чтобы успех затвердить, делать это надо и утром, после сна.

В кабинете стоматолога.
Врач:

- Как только я начну сверлить вам зуб - кричите что есть мочи.

Пациент:

Для чего?

Дело в том, что до начала футбольного матча осталось сорок минут, а в коридоре еще полно больных. Боюсь, как бы не пришлось пропустить матч.



Синдром хронической усталости

Скажите, пожалуйста, врач какой специальности и какого лечебного учреждения поставит мне диагноз синдром хронической усталости? Выдается ли по этому диагнозу больничный лист, могут ли меня определить невалидность?

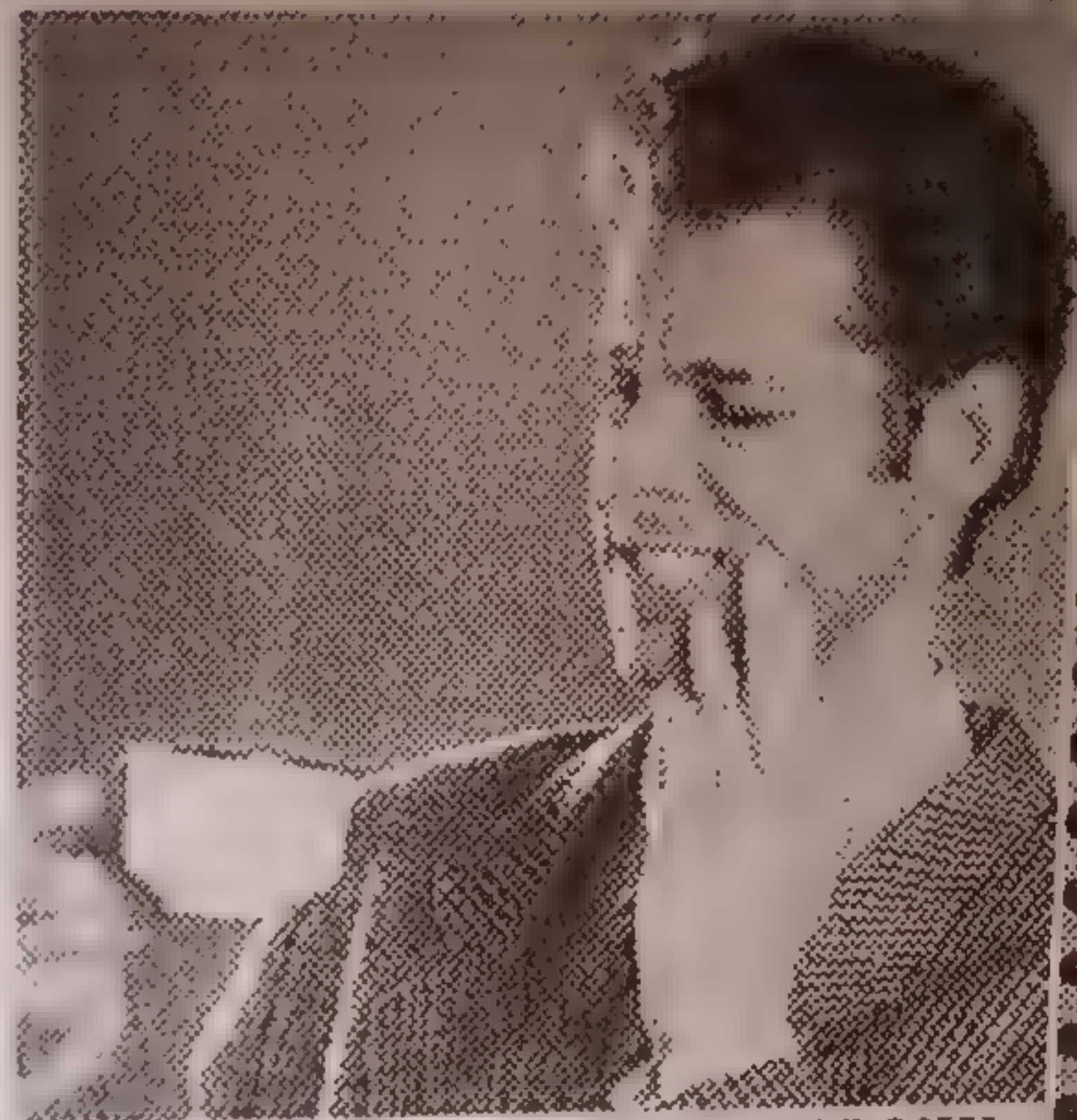
«Синдром хронической усталости» - такой термин в медицине появился совсем недавно. Он объединяет группу состояний, существовавших у человека с незапамятных времен. Всегда у человека были и слабость, и пониженная температура, головные боли, бессонница, вялость, апатия и депрессия т.д.

Эти симптомы могут наблюдаться при множестве реальных заболеваний - вирусных, эндокринных, иммунных, нервных, психических и т.д. Вот почему наши врачи не списывают, а ноз официально в больничные листы не вносят.

И если у пациента не определяются все-таки органические поражения, то симптомы списываются на особенности психики данного больного. Человеку от этого не легче, но большинство медицинских специалистов обычного поликлинического звена считают этот диагноз несерьезным или даже несуществующим.

Лечит ли сода язву?

У моего отца язва желудка. Так как ему часто при его работе приходится нарушать режим питания, он всегда носит с собой спичечный коробок с содой. Она ему помогает. Но наш сосед уверяет отца, что сода при язве вредна. Ответьте, пожалуйста, лечит ли сода язву?



Мы уже отвечали на этот вопрос. Сода язву, конечно же, не лечит. Она только на время гасит боль. Сода - это щелочь. Взаимодействуя с кислотой желудка, она снижает концентрацию кислоты желудочного сока. Но как только наступит облегчение, человеку нужно принять другое лекарство, т.к. сода провоцирует выброс новой порции кислоты и вскоре боль возобновится.

Боль при язве лучше снимать 1-2 таблетками панаверина или но-шпы. Если не помогает, можно добавить таблетку но-шпы или по одной таблетке анальгина и супрастина.

Снимают боль альмагель, фосфалюгель, гестал, маалокс, ренни, мегалак.

Конечно, в наши дни не все могут купить аптечные препараты, а многие и просто не хотят пить «химию», поэтому порекомендуем вашему отцу и другим, нежели сода, домашние средства. Снимают язвенные боли (особенно 12-перстной кишки) манная каша, стакан чуть теплого молока, сок свежей капусты, липовый мед (1 ст. ложка на стакан), свежий кефир с растительным маслом (1 ст. ложка масла на стакан). Кстати, если этот кефир пить ежедневно на ночь, то язва за 1,5 месяца зарубцуется.

Синдром хронической усталости

Скажите, пожалуйста, врач какой специальности и какого лечебного учреждения поставит мне диагноз «синдром хронической усталости»? Выдается ли по этому диагнозу больничный лист, могут ли меня определить на инвалидность?

«Синдром хронической усталости» - такой термин в медицине появился совсем недавно. Он объединил группу состояний, существовавших у человека с незапамятных времен. Всегда у человека были и слабость, и пониженная температура, головные боли, бессонница, вялость, и депрессия т.д. Эти симптомы могут наблюдаться при множестве различных заболеваний - вирусных, эндокринных, иммунных, психических и т.д. Вот почему врачи такой диагноз официально в больничные листы не вписывают, а пытаются отыскать причину таких состояний. Если у пациента не определяются все-таки органические поражения, то симптомы списываются на особенности данного больного. Человеку от этого не легче, но большинство медицинских специалистов обычное поликлиническое заболевание считают этот диагноз несерьезным или даже несуществующим.

Опоясывающий лишай

Не подскажете ли народный рецепт избавления от опоясывающего лишая?

Говорят, помогает вот какое лечение. Надо взять чеснок и смазывать им болячки каждые два часа. Начнет идти ожог, никакого отрицательного действия не будет. Через неделю вас покинет.

Диабет и грибы

Год назад я заболел диабетом. Соблюдал все предписания врача, и в частности по диете. Все было хорошо, проговорился случайно врачу, что обо всех их видах. По-моему, вредного в них нет ничего, но врач запретил их есть. Но на вопрос «почему?» не мог ответить. Не могли бы вы объяснить, почему грибы при диабете вредны?

Потому что грибы содержат в составе вещество, которое не переваривается в организме. Это вещество - очень тяжелая пища. Поджелудочная железа, ей лишние перекармливают ее, заставляя ее вырабатывать дополнительные пищеварительные соки и ферменты, что приводит к осложнениям.

Сода язву?

желудка. Так как ему часто приходится нарушать режим питания, он носит с собой спичечный коробок, в котором у него есть сода. Сода ему помогает. Но наш сосед говорит, что сода при язве вредна. Ответьте, вредна ли сода язву?

На этот вопрос. Сода язву, конечно, не лечит, а только на время гасит боль. Сода - это щелочь, которая нейтрализует кислоту желудка, она снижает кислотность желудочного сока. Но как только сода закончится, человеку нужно принять другое лекарство, т.к. сода провоцирует выработку кислоты и вскоре боль возобновится.

Лучше снимать 1-2 таблетками папаверина или но-шпы. Если не помогает, то можно принять по одной таблетке анальгина и супрастина. Также можно принимать альмагель, фосфалюгель, гестал, маалокс, ренни, мегалак.

Если денег не все могут купить аптечные препараты, а многие и просто не хотят, то можно использовать народные средства. Снимают язвенные боли (особенно 12-перстной кишки) манная каша, овсяная каша, сок свежей капусты, липовый мед (1 ст.ложка на стакан), сливочное масло (1 ст.ложка масла на стакан). Кстати, если этот состав принимать ежедневно на ночь, то язва за 1,5 месяца зарубцуется.



А у меня панкреатит

Я прочитала про симптомы язвы: боль справа, непереносимость острой пищи и т.д. У меня все это есть, а врач ставит «панкреатит». Врач, может, малограмотный?

Нет, врачу надо верить. Боль, может, и похожая (в животе ведь вон сколько органов, и каждый болит), а лечение разное. Кстати, при панкреатите боль чаще всего отдает в спину, бывает вздутие (метеоризм), поднимается температура. Есть специальная проверка: если положить ладонь на середину под правое ребро и ниже трех пальцев надавить, возникает острая боль. Поэтому не ставьте себе диагноз самостоятельно. И мы не будем.

Синдром хронической усталости

пожалуйста, врач, объясните, что это такое и каковы симптомы? Я работаю в учреждении, где много стрессов. Выдается много больничных листов, и я чувствую себя инвалидом?

«Синдром хронической усталости» - такой термин в медицине. Это состояние, которое возникает у людей, которые работают в условиях постоянного стресса. Симптомы: постоянная усталость, раздражительность, головные боли, проблемы со сном, снижение иммунитета.

При этом состоянии рекомендуется обратиться к врачу, который назначит лечение. Важно также соблюдать режим дня, отдыхать и избегать стрессов.

Опоясывающий лишай

Не подскажете ли народный рецепт избавления от опоясывающего лишая?

Говорят, помогает вот какое лечение. Надо взять натуральный яблочный уксус и смазывать им болячки каждые два часа. Начнет щипать, но потерпите, ни ожога, никакого отрицательного действия не будет. Считается, что лишай через неделю вас покинет.

Диабет и грибы

Год назад я заболел диабетом. Соблюдаю все рекомендации врача, и в частности по диете. Все было хорошо, пока я не проговорился случайно врачу, что очень люблю грибы во всех их видах. По-моему, вредного в них для диабетика нет ничего, но врач запретил их есть. Говорит, вредно. Но на вопрос «почему?» ничего не смог сказать. Не могли бы вы объяснить, почему больному инсулинозависимым диабетом нельзя есть грибы?

Потому что грибы содержат в составе своих клеток хитин - вещество, которое не переваривается в организме. Они и для здорового желудка - очень тяжелая пища. А у диабетиков слабая поджелудочная железа, ей лишние перегрузки ни к чему. Зачем заставлять ее вырабатывать дополнительные порции пищеварительных соков и ферментов, когда ей и так нелегко приходится?



Ушел муж...

У меня несчастье: в 52 года от меня ушел муж. Наш единственный сын живет далеко и поддерживать меня некому. Уже три года я не живу, а существую. Теперь, если уйду на пенсию, вообще запрусь в четырех стенах и моя судьба будет решена. Что делать?

Ваша судьба, как ни странно бы вам это ни показалось, - все же в ваших руках, а не в руках мужа. Ну хорошо, он был опора и перестал ею быть. А разве мало мужей умирают? Вы пишете о предательстве с его стороны - пусть это будет на его совести.

Ваша-то совесть чиста, так что поднимите голову и начинайте бороться за себя, а не против него. Заставляйте себя не вспоминать о нем. Вспомнили - немедленно ищите отвлечение. Вы любите его больше себя. Почему? Разве он это заслужил?

В нашей маленькой газетке невозможно рассказать обо всех приемах выхода из стресса, но избавляться от невроза собственными силами пора начинать. На таблетках долго не протянете. Да и собственно говоря, почему вы себя так жалеете? Вы не инвалид, не бездомная, есть друзья, а занятий в большом городе для отвлечения от грустных мыслей полно. Надо только заставить себя. Тут уж придется потрудиться самой. Не лыжи, так просто быстрая энергичная прогулка, не чтение - так концерт, не филармония - так выставка и т.д. Навещайте больных подруг, вяжите носки для детского дома, ходите в баню, займитесь посильным ремонтом - да мало ли занятий!

Что вы должны четко понять: долгий стресс, эмоциональное перенапряжение ведут к истощению надпочечников. Гормональный сдвиг, происходящий при отрицательных эмоциях, влияет на химические процессы в организме. Когда вы заболите на химическом уровне, вот тогда самостоятельно справиться не сможете. Помните об этом и не доводите себя до этого.

Насморк передается через руки

У нас на работе постоянно кто-то болеет простудой. Постепенно все переболею первый, я говорю: «Надень марлевую повязку». Надо мной смеются. Тогда я сама надеваю повязку, но все равно в конце концов заболеваю. Почему?

Марлевая повязка при вирусных инфекциях - слабая защита. Вирус в миллионы раз меньше ячеек в марле, он все равно проскочит. Кстати, неплохо вам знать, что риновирусы в большей мере передаются от человека с заложенным носом к другому через руки. Вернее, через дверные ручки, поручни автобуса, общие авторучки, телефонные трубки и т.д. - через все, за что подержался больной человек. Ведь вирус сохраняет в этом случае жизнеспособность в течение 3 часов. Поэтому в период простудных эпидемий надо как можно чаще мыть руки с мылом.

Язвенное кровотечение

У моей мамы язва 12-перстной кишки. Иногда стул у нее аж черный. Это кровотечения? Что тогда делать?

Да, кровотечение, и положение серьезное. Тут газетными рекомендациями не обойтись. При подозрении на язвенное кровотечение, немедленно надо положить на живот пакет (грелку) со льдом, снегом, летом - кусок чего-нибудь замороженного из морозилки холодильника. И вызывайте врача. Нельзя пить никаких таблеток (даже сердечных). До прихода врача не есть, не пить.

Иногда бывает и желудочное кровотечение - при язве желудка. При этом возникает рвота с коричневым сгущенным содержимым - это свернувшаяся кровь. Рекомендации те же - вызывайте «скорую».



При въезде в швейцарский городок стоит придорожный шит:

«Просим вести машину внимательнее! И доктор, и гробовщик оба в отпуске»

Трансплантация бета-клеток

Наш малыш заболел инсулинзависимым диабетом. Напишите, пожалуйста, о методе пересадки больным бета-клеток поджелудочной железы. Где делают такие операции? У нас в крае не делают.

Да, мы уже писали, что метод такой вроде бы есть, но вроде бы его и нет. Дело в том, что поскольку операция дорогостоящая, появилось немало центров, выполняющих трансплантацию этих клеток. Но мы не будем называть их адреса (если хотите - узнавайте через Интернет, там полно соответствующих сайтов). Не только потому, что не можем бесплатно заниматься рекламой дорогостоящих услуг, но и потому, что Минздрав рекомендовал приостановить широкое внедрение в практику этих операций из-за того, что часто операции мало эффективны: улучшение состояния диабетиков кратковременное. Сейчас пока ведутся обстоятельные исследования и клинические апробации метода.

Зависимость от анальгина

У меня ВСД, гипотония, мигрень, постоянные головные боли. Пью анальгин, иногда по 8 таблеток в день. Хочу отвыкнуть, а не получается: боль невыносимая, руки сами тянутся к обезболивающим. Прошу ответить, есть какие-нибудь травы или специальные препараты, которые мне помогут? Мои мучения продолжаются уже 3 года.

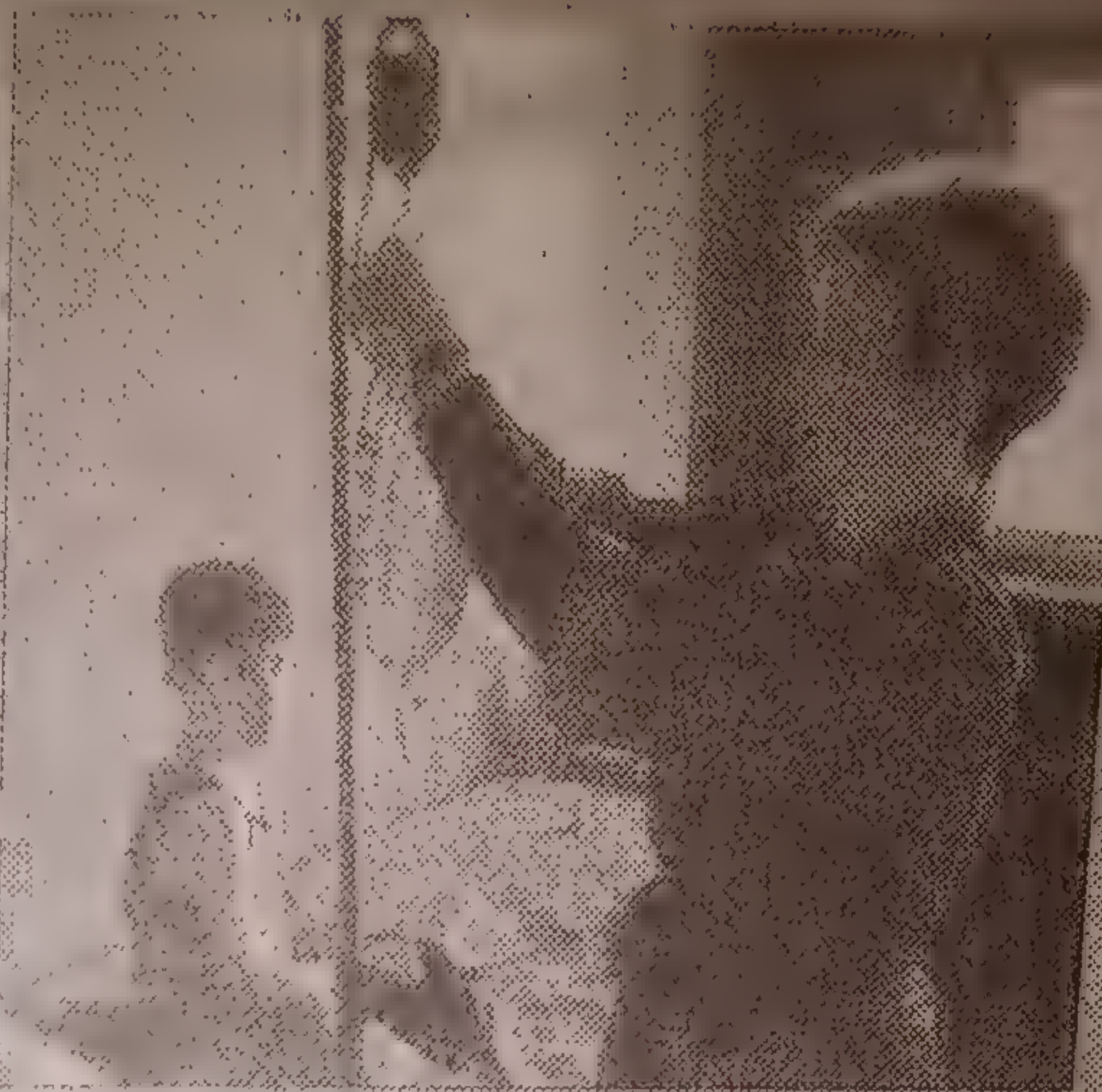
Трав, которые помогут при мигрени нет, а вот препаратов много, но их следует подбирать индивидуально с помощью врача. Помогает при мигрени крем с лидокаином - местное обезболивающее, например, Эмла (Емла).

О вегето-сосудистой дистонии мы в последнее время написали немало - перелистайте последние номера.

И вот что еще неплохо знать. У частых жертв головной боли врачи обнаружили пониженное содержание магния в организме. Его много в бобах, гречке, перловке, орехах, море продуктах. Эти продукты должны быть в вашем рационе постоянно.

Возможно, вам поможет массаж головы, горячий, крепкий чай, горячая хвойная ванна... Впрочем, перечисление средств «скорой помощи» - дело неблагодарное, пока не разберешься с причинами. Ведь, например, если у вас причина головной боли гипотония, то лечение нужно одно, если мигрень - другое. А возможно, у вас еще и шейный остеохондроз, от чего тоже очень часто болит голова, то лечение здесь - третье... Если же вы чересчур метеозависимы - то четвертое...

А дать один совет на все случаи головной боли - дело нереальное.



Мастодинон

У меня фиброаденоматоз. Назначили Мастодинон. Что это за препарат? Помогает ли?

Мастодинон содержит вытяжку из таких растений как прутняк, стебелест, фиалка, грудешник и др. Оно приводит к уменьшению болей в молочных железах, что встречается при фиброаденоматозе, уменьшает проявления фиброзно-кистозной мастопатии. Препарат также применяется при предменструальном и менопаузальном синдроме.



Дисбактериоз

Моей дочке 1 год и 4 месяца. До года мы проводили курс лечения бифидумбактерином и лактобактерином от дисбактериоза. Сейчас у нас основная проблема с питанием. До сих пор девочка на грудном вскармливании. Я 3 раза в день пытаюсь ее накормить чем-нибудь другим, но не всегда мои попытки удачны, а если она и ест, то очень и очень мало. Весит она 9 кг. От дисбактериоза мы лечились с 2 месяцев. К году все нормализовалось, почти 4 месяца не было со стулом проблем. А сейчас она по 2-3 дня не ходит «по-большому». Не знаю, как наладить ей стул.



По всей видимости, проблема запоров у вашей девочки является прямым следствием проблемы питания. Конечно, почти полуторогодовалой малышке вовсе не возбраняется «прикладываться» к маминой груди, но если кроме материнского молока она практически ничего больше не получает, то такое вскармливание ребенка данного возраста никак нельзя назвать рациональным.

Девочка сейчас уже должна получать довольно разнообразное питание, приближающееся по своему составу к общему столу. Суточный объем питания должен составлять примерно 1000 - 1200 г.

Вероятно, о недополучении девочкой положенного объема и состава пищи свидетельствует имеющийся относительный дефицит массы ее тела. Нормальные средние границы этого показателя физического развития девочек данного возраста заключены в примерных пределах от 10 до 12 кг. Поэтому в любом случае, в первую очередь вам придется искать «общий язык» с дочкой в вопросе питания.

Попытайтесь выбрать те продукты, которые девочка кушает более - менее неплохо, и старайтесь приучить к ним ребенка, постепенно расширяя рацион. Если получится наладить питание, то проблема задержки стула должна решиться сама собой. Ну и, конечно, стоит показать ребенка врачу, чтобы убедиться в том, что проблемы питания и стула не связаны с отклонениями в здоровье малышки.

Корми, когда хочешь

Моя мама считает, что я должна кормить своего сына строго по часам. Но ведь уже давно доказано, что кормить грудью 4-месячного ребенка надо тогда, когда он этого запросит. Как мне переубедить маму, что права я, а не врач?

Действительно, ученые-педиатры после исследований пришли к выводу, что для здоровья малышек полезнее кормление «по требованию», чем 5-6 раз в сутки и только днем. Расписание врачей вполне можно отменить, хотя, наверно, врачу это не понравится - его учили другому, вот и он учит вас так, как когда-то учил вашу маму, по старинке.

12

Еще раз про адрес

Где можно приобрести траву боровая матка (ромишия, ортилия однобокая)?

Ответ-то мы знаем, да вот не знаем, как сообщить его адресату: на конверте, кроме почтового штемпеля, никаких пометок. Жаль, могли бы адрес травника послать письмом.

А вот напечатать его не можем, потому что налоговая инспекция считает такие письма рекламой и облагает нас за них налогом. Им кажется, что человек таким образом зарабатывает деньги, а раз зарабатывает, пусть перечислит с дохода налог хотя бы в виде оплаты за газетное объявление со своим адресом.

Себорейный дерматит

Мне 20 лет. Где-то около 3 лет назад наряду с обычными прыщиками (с белыми головками) у меня началась сыпь на лбу, причем сопровождающаяся чрезмерной жирностью лба. В кожнодиспансере мне поставили диагноз - себорейный дерматит, назначили какую-то болтушку на основе стрептоцида. Когда ею пользуешься, все отлично - сыпь проходит и даже прыщиков нет. Но от этой болтушки кожа очень пересыхает, и я от нее отказалась. Пользовалась различными народными средствами: настои из коры дуба, шалфея - все это не особо помогает. Подскажите, пожалуйста, какое-нибудь средство, которое мне помогло бы избавиться от этой проблемы раз и навсегда.

К сожалению, в терапии себорейного дерматита и сопутствующих ему вульгарных угрей нет радикальных методов лечения (трудно выявить и устранить действительную причину нарушения секреции кожного сала и изменения его качественного состава). Как правило, с возрастом (после 25 лет) эти проблемы уменьшаются или проходят совсем из-за того, что эндокринная система окончательно сформирована. Применение наружных препаратов носит вспомогательное значение. Их подбирают индивидуально. Попробуйте использовать наружно препарат «Зинерит» в виде лосьона. Хорошо помогают методы аппаратной косметологии.



Защита

от рака

Вы отвечали человеку, который хочет защитить себя от возможного рака. Я хочу дополнить эту рекомендацию советом, который мне дал врач-онколог в качестве профилактического средства.

Покупаете в аптеке коробочки с корнями: пиона уклоняющегося, бадана толстолистного, одуванчика, солодки голой и цикория.

Смешать по 50 г измельченных корней. Брать по 1 ст.ложке смеси ежедневно, заваривать стаканом кипятка, прокипятить 5 мин. на водяной бане, настоять и пить по 50 г за полчаса до еды 3-4 раза в день.

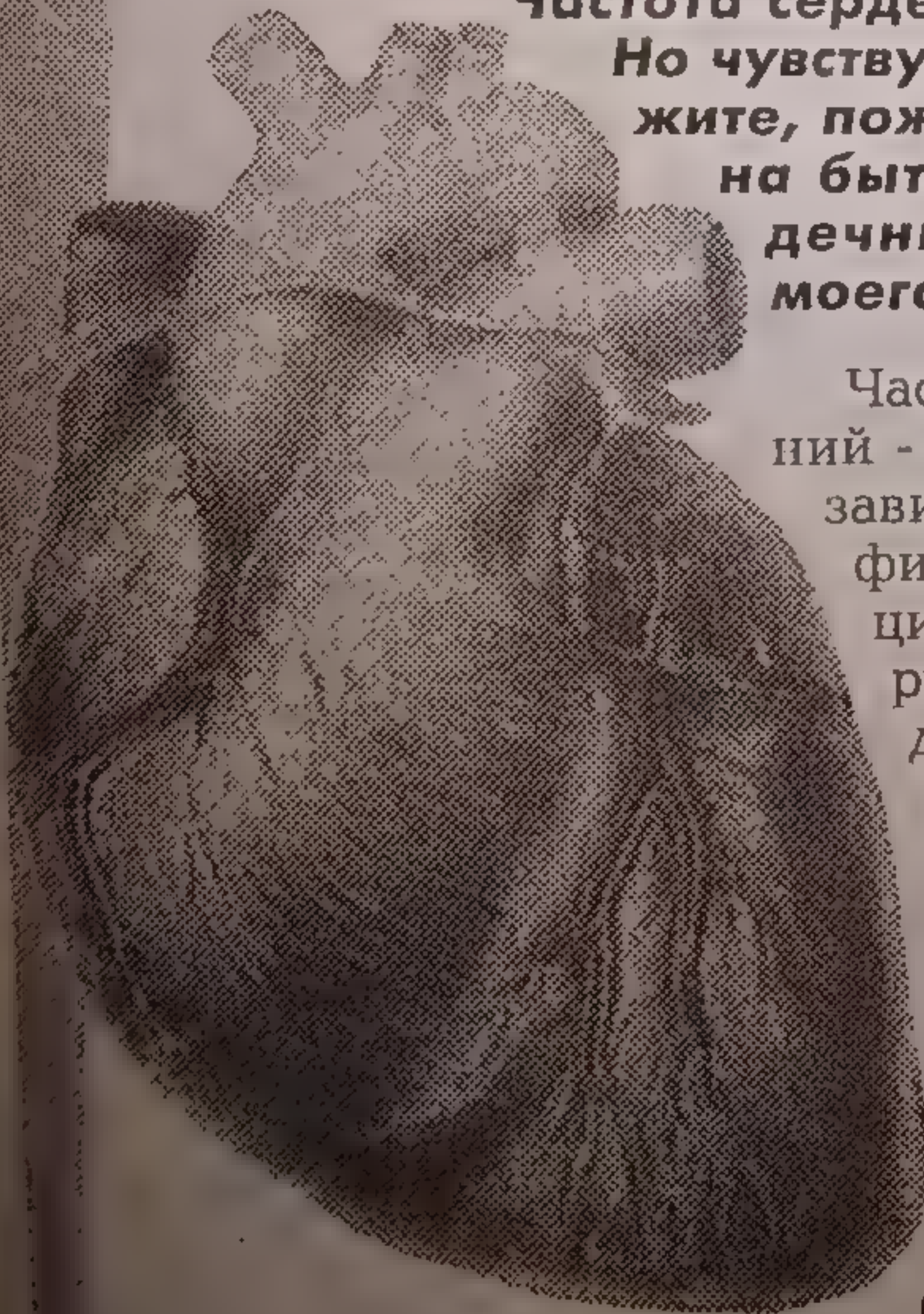
Сбор повышает иммунитет, который защищает человека от деления раковых клеток.

М.Ф.ХУДЯКОВ,
г.Кокчетав.



Частота сердечных сокращений

Мне 18 лет. Я сделал электрокардиограмму. Частота сердечных сокращений 96. Но чувствую я себя хорошо. Скажите, пожалуйста, какая должна быть норма частоты сердечных сокращений для моего возраста?



Частота сердечных сокращений - непостоянная величина, зависящая от многих причин: физической нагрузки, эмоционального состояния, окружающей температуры и др. Нормой считается от 60 до 90 ударов в минуту. При посещении врача иногда проявляется так называемый «синдром белого халата» - волнение, сопровождающееся сердцебиением и повышением артериального давления. Все проходит бесследно после того, как

человек покидает кабинет. В вашем случае, конечно, все в порядке. Нет оснований для беспокойства.

Грыжа это или нет?



Около 4 месяцев назад, после поднятия тяжести, у меня появилась боль в паховой области справа. С тех пор практически постоянно ощущается легкая боль в паху, которая усиливается при поднятии тяжестей и при чихании, а в лежачем положении практически исчезает. Никаких внешних проявлений (вздутий, выпячиваний) в паху нет. При пальпации также ничего необычного не ощущается. Примерно с того же времени стали сильно беспокоить скопление газов в области толстой и прямой кишки (постоянное ощущение тяжести и громкое урчание в кишечнике), которые иногда остаются даже после посещения туалета. Был у двух хирургов. Один (достаточно опытный) не обнаружил никаких заболеваний. Второй утверждает, что у меня паховая грыжа и предлагает сделать операцию. Как мне быть? Ответьте, пожалуйста, также на следующие вопросы: 1. Какие наиболее достоверные методы обнаружения грыжи, если внешних проявлений (кроме болей) нет (рентген, УЗИ и т.д.) 2. Какова вероятность ошибки при установлении диагноза грыжа? 3. Насколько опасна грыжа вообще и внутренняя в частности? 4. Через какое время после операции по удалению грыжи человек восстанавливается (или же он навсегда обречен не поднимать ничего тяжелее ложки?) 5. Если диагноз подтвердится, насколько срочно я должен делать операцию? 6. Чем опасно, если я буду в настоящее время поднимать тяжелые предметы (по роду работы я вынужден периодически это делать)? Может ли бандаж как-то помочь?

Грыжа является следствием несостоятельности (расширения) пахового кольца, что определяется непосредственным ощупыванием его в покое и при натуживании. Если есть сомнения, то лучше, если вас осмотрят одновременно два хирурга общего профиля. Грыжа опасна возможностью острого ущемления стенки кишки, что проявляется достаточно яркой картиной. При ущемлении, которое сложно «просмотреть», срочная (своевременная) операция с пластикой пахового канала ликвидирует и грыжу, и все риски с ней связанные. После правильно выполненной операции человек становится практически здоровым. Имеющиеся у вас симптомы, действительно можно объяснить периодическим попаданием стенки кишки в грыжевой мешок (если таковой имеется).



Он смотрит на игрушку

Моему сыну 3 месяца. Примерно 2 недели назад я заметила, что он начинает щурить глазки и часто моргать, когда я наклоняюсь к нему или подношу игрушку. Это происходит несколько секунд, а затем все прекращается и он смотрит нормально. С чем это может быть связано? Могло ли повлиять то, что в роддоме у сына гноился глазик и ему закапывали «Софрадекс»?

Скорее всего, ваш ребенок ведет себя совершенно обычно, так как примерно в этом возрасте у детей начинают формироваться реакции слежения за предметами. Капли «Софрадекс» к этому никакого отношения не имеют.

Чистим печень без масла и лимона

Я решила почистить организм. Прошла период клизм, собралась чистить печень. Купила оливковое масло. Но дело не пошло. Я не смогла проглотить больше первой порции. Горло отказывалось глотать, началась тошнота. Не могли бы вы рассказать, можно ли почистить печень без масла?

Да, можно. Есть так называемый метод Шаталовой: она рекомендует использовать сорбит. Сорбит - это такой белый порошок или гранулы. Диабетики его хорошо знают, так как используют вместо сахара. На вкус он сладкий, для организма безвреден, но главное - он обладает хорошим желчегонным эффектом. Он есть в аптеках.

Перед чисткой, которую как и в методе с маслом следует проводить в 19 часов, надо 12 часов ничего не есть. А до этого дня еще 2-3 суток постараться обойтись без белковой и жирной пищи.

Затем столовую ложку сорбита растворяете в стакане не очень горячей воды (50°). Выпиваете треть стакана и прикладываете к печени теплую грелку. Ложитесь на бок.

Через 20 минут выпиваете еще треть стакана, еще через 20 - последнюю дозу. Держите грелку еще с полчаса.

Вас может прослабить и погнать в туалет, но может и не «пронести», однако если чувство тяжести в правом боку исчезло, значит, цель достигнута, какую-то часть печени вы почистили.

Если вас печень беспокоила или вы делаете это ради профилактики ее заболеваний, то надо проводить процедуру такой чистки один раз в неделю в течение полугода. А дальше можно делать ее раз в месяц.

Исчезло либидо

Несколько месяцев назад, проконсультировавшись с гинекологом, стала пить «Диане -35». До приема препарата мое отношение к сексу было однозначно положительным, т.е. хотелось заниматься любовью регулярно, практически каждый день. После того, как два цикла я принимала вышеуказанный препарат, мое отношение к сексу изменилось кардинально: это стало малоинтересным занятием, равноценным мытью посуды или стирке. Я решила прекратить пить таблетки. Ведь кроме них не было причины для охлаждения отношений. Сейчас прошло уже 4 месяца, как я их не пью, положение улучшилось, но все равно не на том уровне, как раньше. Посоветуйте, что мне делать?

Оральные контрацептивы действительно могут влиять на отношение к сексу (либидо), но их действие обратимо. Если через несколько месяцев после отмены ОК вы чувствуете, что «уровень не совсем тот» - значит, дело не только в Диане, но и в том, что жизнь идет, и ваше отношение к сексу может меняться само. Может быть, вы больше устаете, может быть, время года имеет значение (осенью и весной настроение совершенно разное), может быть, вы «привыкли» к своему партнеру. Но и контрацептивы тоже влияют. Во-первых, принцип их действия - имитация того гормонального фона, который бывает при беременности. А при беременности, как известно, либидо снижается. Во-вторых, существуют некоторые контрацептивы с антиандрогенным действием. В первую очередь это - Диане, в значительно меньшей степени - Марвелон. Но половое влечение, «сексуальный темперамент» у женщины определяется именно действием андрогенов. Так уж получается, что излишнее действие андрогенов оказывает нежелательный косметический эффект, но блокада их действия может снизить либидо. Так что можно подумать о другом методе контрацепции, но, скорее всего у вас - дело не только в контрацептивах.



Хоть деды были «мохнатые»...

Мне 22 года, и уже с 18 лет мой волос начинает меня покидать. Мои деды по всем сторонам мохнатые. Я обращался к врачам, они делали проверку крови и ничего ненормального не установили. Был у одной «народной целительницы», та в свою очередь ткнула пальчиком на гормональное нарушение из-за щитовидки. Можно ли без сложных лекарств вернуть гормональное равновесие?

Гипотиреоз (снижение функции щитовидной железы, т.е. нехватка вырабатываемых ею гормонов) может явиться причиной выпадения волос. Однако для гипотиреоза также характерны слабость, утомляемость, зябкость, редкий пульс, снижение артериального давления, сухость кожи, ломкость ногтей, снижение аппетита, запоры. Если у вас присутствуют

вышеуказанные признаки, то для того, чтобы расставить все точки над «i» и подтвердить или отвергнуть «диагноз» целительницы, необходимо исследовать функцию щитовидной железы, а именно: сдать анализ крови на гормоны последней. При обнаружении изменений обратиться к эндокринологу для подбора лечения («сложные лекарства» здесь вряд ли будут нужны). В случае же нормальных показателей требуется консультация других специалистов.

Проще всего- соль

Чтобы поддержать свою щитовидную железу, я стараюсь есть много рыбы и морепродуктов, морской капусты. Как узнать, не грозит ли мне зоб, обезопасила ли я себя?

Не любая рыба содержит достаточно много йода, а только морская. Чтобы обеспечить суточную потребность в йоде, нужно съесть ее 200-300 г каждый день, что малореально. Морепродукты довольно дороги и не всем по карману в достаточном количестве. Есть каждый день морскую капусту - занятие для людей с железной волей. Значительно проще есть то, что душе угодно. Просто вместо обычной соли использовать йодированную.

Безопасна ли микроволновка?

В двух метрах от моего рабочего места находится микроволновка. Хотелось бы узнать, представляет ли опасность такое соседство?

Если печь исправна, то нет. Надо раз в год проверять печь на утечку излучений, поскольку часто бывает, что дверцы и узлы расхлябываются. Такой замер могут сделать специалисты госсанэпиднадзора.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№2(54), январь 2002г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
тел.32-78-16

Учредитель - «ЗАО» Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192д,

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки:

тел. 34-91-15, 34-82-57

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.
Набор и верстка ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Подписано в печать 09.01.2002г. в 17 часов
(по графику в 17 часов). Тираж 52390. Заказ № 57
Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная.
Распространяется только в розницу. Цена договорная.
Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник».
Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

№3(55) 2002

ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ,
ВООРУЖЕН

ВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Соль: вредная и полезная

Я вообще ничего не могу понять из вашей газеты: то соль полезна, то соль вредна...

Да, соль именно такая: вредная и полезная. Все дело в норме и в заболевании, которое есть у человека. Давайте, чтоб вы больше не раздражались, мы скажем четко за и против.

Итак, соль не вредит:

- гипотоникам. Она поддерживает воду в организме, кровь больше заполняет сосуды и давление немного поднимается;
- тем, у кого понижена кислотность желудка. Конечно, речь не о том, что есть сол. ложками, но кусочек селедки можно себе позволить;
- больным с гипокинезией желчных путей может помочь положенная под язык шепотка соли;
- тем, у кого анемия вследствие чрезмерно обильных месячных: кровопотери нарушают в организме электролитный баланс



Излишек соли вреден:

- гипертоникам (по той же причине, по которой полезен гипотоникам);
- людям с отеками сердечного происхождения, которые возникают после инфаркта, ревматизма, миокардита, а также из-за слабой сердечной деятельности при гипертонии;
- тем, у кого почечная недостаточность любого происхождения (особенно при гломерулонефрите);
- язвенникам;
- людям, склонным к истерии, с повышенной нервной возбудимостью.

Рефлюкс-эзофагит и микроб

Я обследовала желудок, и фиброгастроскопия дала заключение: рефлюкс-эзофагит 1-й степени, а биопсия дала заключение: пилорический хеликобактер. Консультировалась у гастроэнтеролога, она сказала - ничего особенного. Выписала очень дорогие импортные лекарства. А я пенсионерка, выкупить эти лекарства не могу. Очень прошу ответить: что обозначают эти заключения и есть ли недорогие лекарства или народные средства лечения этих болезней?

Рефлюкс-эзофагит - это состояние, когда расслабляется мышца (жом), соединяющая пищевод с желудком, вследствие чего кислое содержимое желудка попадает в пищевод и раздражает его. Развитию рефлюкса способствует замедленное опорожнение желудка, а также грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Тяжесть поражения пищевода при рефлюкс-эзофагите зависит от длительности контакта желудочного содержимого и слизистой оболочки пищевода.

Есть простые средства, которые могут помочь при рефлюксе. Надо приподнять конец кровати со стороны головы. Тогда пища не будет через отверстие затекать из желудка обратно в пищевод. Не надо ложиться после еды. Пусть желудочное содержимое переместится в кишечник. Не есть жирной пищи. Жирная пища существенно замедляет процесс пищеварения и эвакуации пищи из желудка. (Мужчинам надо бросить курить и принимать алкоголь.)

Чтобы не было изжоги, пьют алмагель (фосфалюгель, маалокс, ренни и т.д.). Для того чтобы пища побыстрее покинула желудок, тоже есть лекарства, но их должен назначить врач (это блокаторы желудочной секреции и прокинетики).

Теперь, что касается хеликобактера пилори. Этим трудным названием обладает микроорганизм, который поселяется в желудке и вызывает язвенную болезнь. Зараженность больных этими микробами очень высока, а избавиться от них можно только антибиотиками. Очевидно, их и прописала вам врач.

Рыбий жир и атеросклероз

Объясните, пожалуйста, парадоксальный совет: рыбий жир употребляется для профилактики атеросклероза. Ведь известно, что жир надо исключить, если есть склонность к повышению холестерина в крови. Выходит, совет вредный или я чего-то не понимаю?

Все дело в том, что рыбий жир и животный жир (сало, сливочное масло, куриный жир и т.д.) - это две, как говорят в Одессе, большие разницы. В рыбий жир входят ненасыщенные жирные кислоты, которые снижают уровень холестерина и жира в крови. Рыбий жир препятствует слипанию тромбоцитов и, как следствие, предотвращает тромбоз сосудов.

Таким образом, снижается вязкость крови, улучшается ее текучесть, а кроме того рыбий жир несколько расширяет сосуды. Вот в целом и получается, что кровоснабжение органов улучшается, а атеросклероз тормозит.

Пустырник

успокаивает

Есть ли противопоказания у настойки пустырника, если принимать ее как средство, успокаивающее нервную систему? У нас в семье в результате развода большие проблемы с сыном-подростком. Можно ли давать пустырник детям?

Детям пустырник следует давать не в виде спиртовой настойки, а в виде травяного настоя. Можно купить траву и в сборе с другими такими же успокаивающими средствами.

Пустырник хорошо действует на нервную систему: не затормаживает реакцию, не влияет на память, не обладает снотворным действием, что немаловажно для школьника.

Курение и полнота

Большинство моих подруг курят. У них сложилось мнение, что если бросить курить, то можно потолстеть. Я хотела бы спросить у вас - это правда?

Да, это правда. Килограмма на 2-3 человек поправляется. Тут уж приходится думать о разумной диете. Конечно, от пирожных-морожных следует отказаться.

К сожалению, молодежь пока не может правильно сравнивать вред от курения с 2-3 дополнительными килограммами. В 15 лет отсутствие второго кажется важнее, ведь желтеть зубы, редеть волосы, сохнуть кожа - все это будет позднее. Спихивается девушка только к тому моменту, как решит забеременеть. Тут уж вред от курения и желание родить здорового ребенка встанут рядом, и выбор будет в пользу ребенка.

А прибавившиеся после родов лишние килограммы все равно придется сгонять диетой и физкультурой.



Болезненное колено и медицинская желчь

Я хочу написать той женщине, у которой артрит коленного сустава. Знаете, у меня колено заболело в 42 года. Вначале немного: поднимаюсь к себе на 5 этаж и чувствую - болит. Потом и дома не проходит, болит. Стала я все везде читать. Надо мазью из мухомора мазать, солью греть, керосином натирать и т.д. Знаете, все это дома, когда в семье 6 человек, малореально: всем нужно внимание, дел по горло, да и не будешь лежать весь вечер с мухомором или вонять керосином.

Помогла мне соседка, рассказав, как сама лечит колени - медицинской желчью. Тут главное, что можно двигаться и повязку никто не видит. Тряпку, желательную льняную, но можно и хлопковую, надо смочить в медицинской желчи и покрыть колени. Сверху компрессную бумагу и слой ваты. Закрепить сетчатым бинтом и держать сутки.

Сутки - это, конечно, кажется нелегко. Но я слой ваты делала нетолстый, поэтому колготки на мой компресс влезли, а под юбкой ничего не заметно. Я с компрессом и на работу ходила, и дома управлялась.

Правда, скажу, что с первого раза мне не помогло. Через день я повторила процедуру - стало заметно легче. Боль почти не ощущалась. Можно было вполне терпеть. Но я через день повторила третий раз компресс. И все.

Это было прошлой зимой. С тех пор еще два раза применяла это лечение. И оба раза помогало. Желаю и вам не болеть.

В.В.ХРИСТАЧЕВА,
Н.Новгород.



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

Воспаление придатков

Скажите, пожалуйста, можно ли помочь себе народными способами при воспалении придатков? Очень не хочется пить антибиотики, т.к. у меня есть еще проблемы с кишечником (запоры).

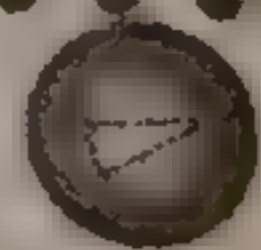
Да, есть хороший сбор, помогающий при воспалении женской мочеполовой сферы. Нужны донник, глухая крапива (белая крапива, яснотка), душица, мелисса. Смешиваете: донник - 1 столовая ложка, душицы и мелиссы - по 2 столовые ложки, белой крапивы - 4 столовые ложки.

Берете 2 столовые ложки смеси, заливаете кипятком (0,5 литра), укутываете, ночь настаиваете. Выпить в три приема - за 15 минут до еды. Пить ежедневно, исключив дни, когда идут месячные.

Кесарево

Мне предстоит «кесарево». Сколько длится такая операция?

Операция длится в среднем около часа: 15-20 минут - рождение ребенка и 30-45 минут обычно занимает зашивание.



Мерзнут руки-ноги

У меня третий год ощущается онемение рук и ног. Отчего бы это и что мне предпринять. Какие травы пить? Какие продукты есть? Ведь только на улице чуть похолодает, начинают зябнуть руки-ноги.

Удивляться нечему. С возрастом слабеют все органы в человеке. Венозная система - не исключение. Руки-ноги начинают неметь, мерзнуть при малейшем охлаждении из-за недостаточности периферического кровообращения. Иными словами, стенки вен слабеют и не могут быстро отогнать кровь к сердцу. Она застаивается в конечностях и остывает. Это самая частая причина. У мужчин бывает чаще, т.к. они курением сильно снижают тонус вен.

Кроме того, возможны такие явления при стенозе сосудов нижних конечностей, болезни Рейно (спазмы мелких кровеносных сосудов), остеохондрозе, атеросклерозе, артрите.

Что вам можно посоветовать? Из лекарств - улучшает периферическое кровообращение трентал, никотиновая кислота.

Из еды - рекомендуется повышенное содержание калия и кальция. Они есть в кураге, капусте, картошке, черносливе, кисломолочных продуктах. Обязательно ежедневно рыба.

Если сильно зябнут руки, протирайте их по утрам и вечерам глицерином, смешанным с водой в пропорции 1:1. Ноги полезно разогревать массажем с мазью «звездочка».

Тренировать тонус сосудов можно, опуская руки и ноги в контрастные ванночки (холодная - горячая вода) на 2-3 секунды поочередно в течение нескольких минут ежедневно.

Возьмите за правило ежедневно принимать по 3 капсулы рыбьего жира. Курс - не менее 3 месяцев.

«Скэнар» и онкология

Показан ли аппарат «СКЭНАР» онкологическим больным?

Всем онкологическим больным можно рекомендовать только квалифицированного онколога. Вообще при злокачественных опухолях применение физиотерапии, а именно к ней можно отнести СКЭНАР, нецелесообразно.

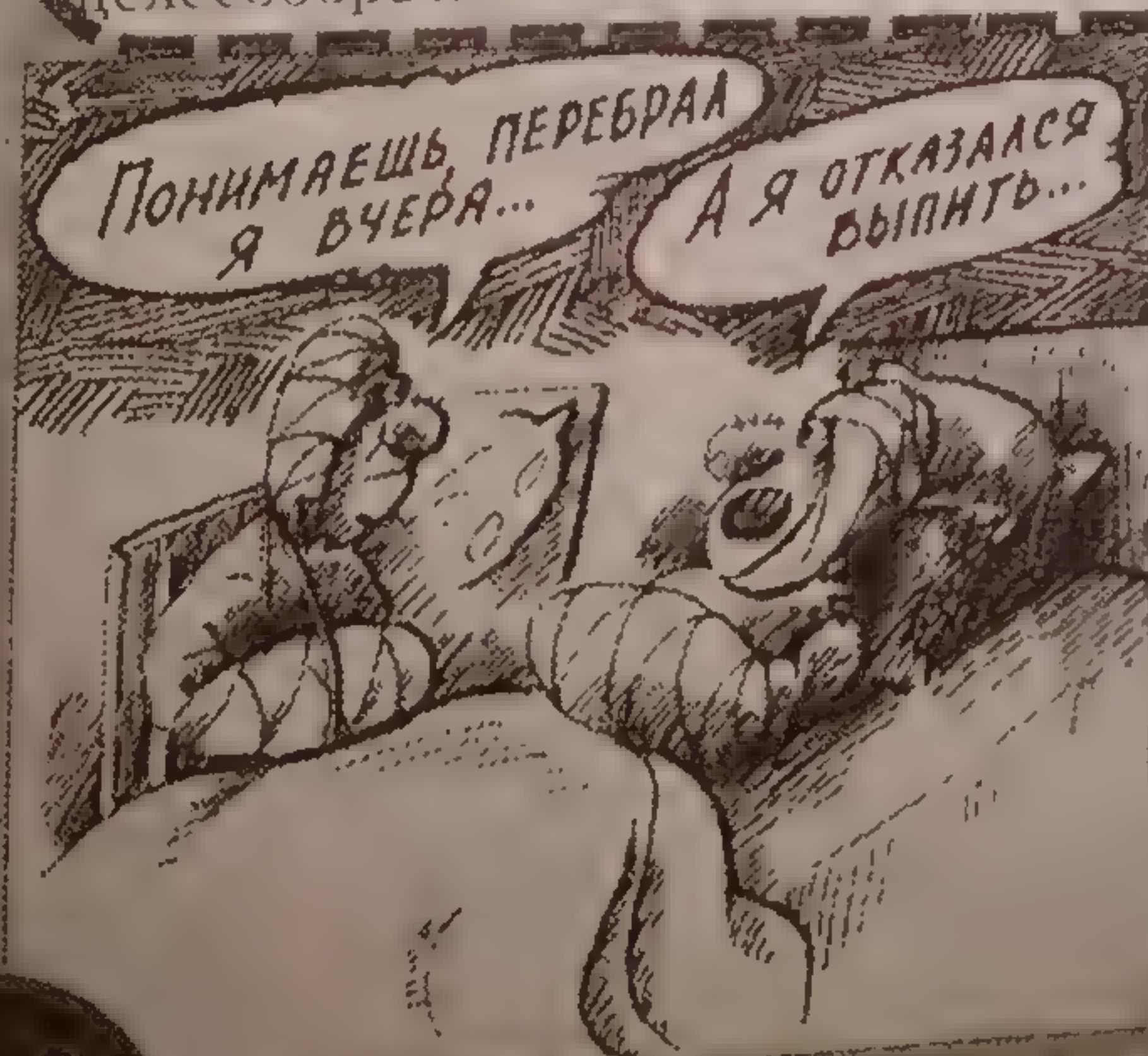
Одежда - шерсть с хлопком. На ночь - обязательно шерстяные носки (а можно и варежки). Голову тоже утепляют.

А уж если на улице руки замерзли невмоготу, машите в течение 1-2 минут руками словно мельница - побольше амплитуду размаха. Это способствует натягиванию крови в сосуды пальцев и уменьшает спазм сосудов.

Родинка на ножке

У меня на шее, на самом видном месте, появилась висячая родинка. Как бы от нее избавиться, не навредив себе?

Если вы сходили к врачу, и врач на 100% сказал, что родинка доброкачественная, смазывайте ее ежедневно уксусной эссенцией (Осторожно, не обожгите кожу вокруг). Через несколько дней родинка засохнет и опадет. Но Боже вас упаси мазать эссенцией воспаленную родинку. Вообще с родинкой осторожнее, она может переродиться из доброкачественной в злокачественную.



Эти вредные ЗППП

Какие заболевания, передающиеся половым путем, встречаются наиболее часто? Как они лечатся? Опасно ли при беременности?

Велика опасность заразиться хламидиозом, генитальным герпесом и папилломавирусом (остроконечная кондилома).

При хламидиозе отмечаются желтоватые выделения из половых органов и жжение при мочеиспускании. Если своевременно поставлен правильный диагноз и проведено лечение соответствующими антибиотиками, то с инфекцией, как правило, удастся справиться. Если же ее не лечить, то воспалительный процесс распространяется на матку и маточные трубы, развивается воспаление тазовых органов, ведущее к образованию спаек и бесплодию. У 75 процентов женщин заболевание бессимптомно и диагностируется при обследовании. Если у вас один постоянный партнер, то целесообразно хотя бы однажды пройти обследование, чтобы удостовериться в отсутствии инфекции. Если же вы имеете несколько партнеров, то обследование следует проходить не реже одного раза в несколько месяцев. И еще одно: использование презерватива значительно снижает риск заражения хламидиями.

Для генитального герпеса характерно наличие болезненных высыпаний на половых путях и общее плохое самочувствие, напоминающее состояние при гриппе.

Заболевание остроконечной кондиломой опасно тем, что в ряде случаев оно впоследствии может перейти в рак шейки матки. Поэтому женщинам, перенесшим эту инфекцию, следует регулярно проходить специальный тест. Для лечения остроконечной кондиломы применяют криотерапию (лечение холодом) или прижигание. При обострениях этих заболеваний следует воздерживаться от половых сношений, а в остальное время использовать презерватив.

Если вы или ваш партнер страдаете герпесом и вы беременны, то обязательно сообщите об этом врачу. Коль скоро во время родов у вас наступит обострение заболевания и появится сыпь, то вам, скорее всего, будет предложено кесарево сечение, потому что риск передачи инфекции в этот период особенно велик. О сифилисе, трихомониазе, гонорее говорить не будем - о них все известно.



Дрожжи и больные почки

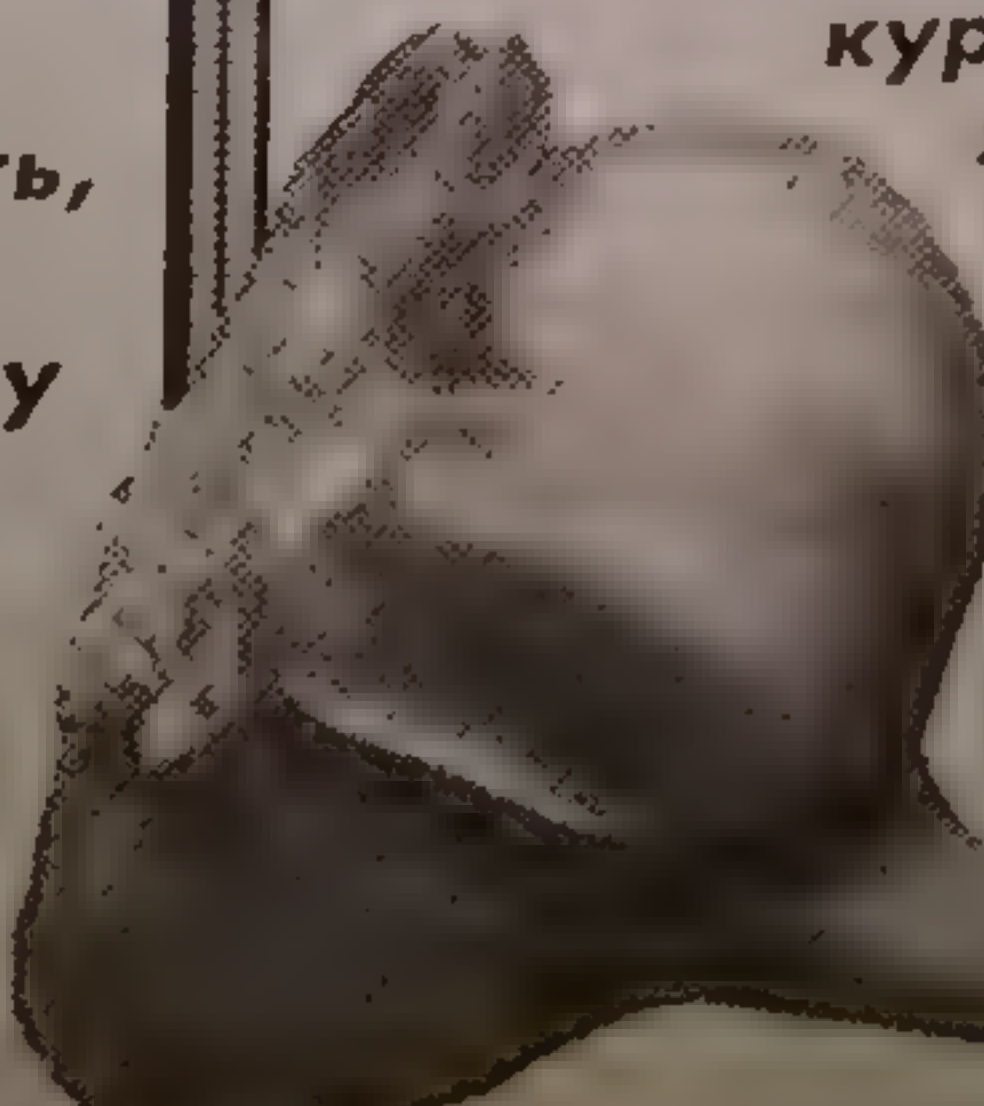
Прочитала, что пивные дрожжи помогают желудочно-кишечному тракту улучшить эвакуаторную функцию. Хотелось бы узнать, можно ли принимать мне их, если у меня проблемы с почками (перенесла нефрит)?

Нет, при больных почках дрожжи пить нельзя.

Чесночная сигарета

Живу от родителей далеко, на другом конце города, и никогда не приходилось в последние годы у них ночевать. А тут мама приболела, и я услышала, как жутко кашляет мой отец. Может ночью по часу кашлять. Хоть и уйдет на кухню, а квартира маленькая, все слышно, мама не спит, а ей покой нужен. Говорю отцу - бросай курить. Но он не сможет бросить, я знаю. Мы давали ему пертусин, термопсис, горячее молоко. Не помогает. Посоветуйте что-нибудь, ведь кроме него страдает еще мать.

Говорят, при затяжном кашле хорошо помогает курение сухого стебля чеснока. Его надо проколоть спицей вдоль насквозь и поджигать с одного конца, как сигарету.



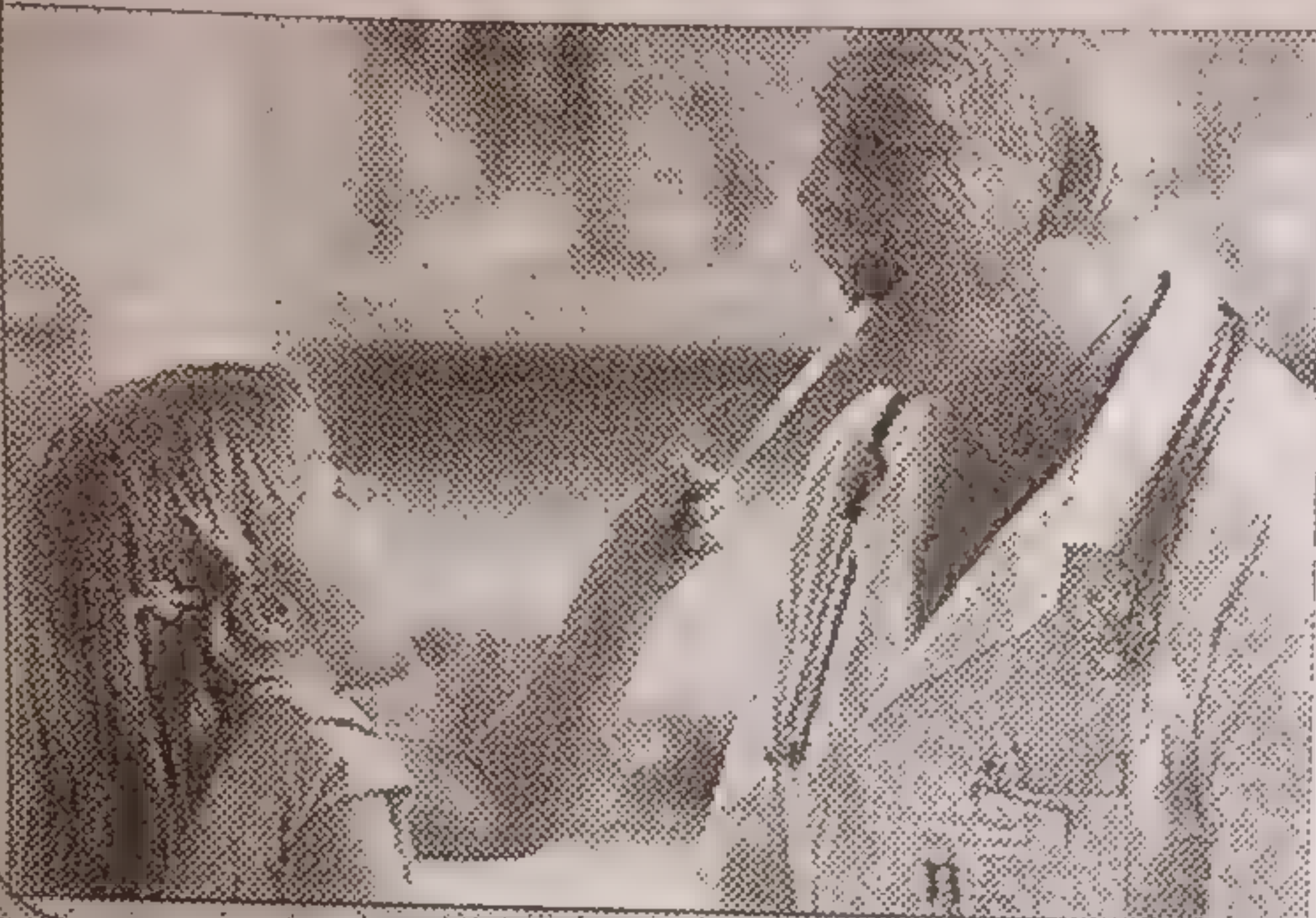


Промывание носа

Не могли бы вы разъяснить для меня один очень существенный вопрос - о промывании носа. Одни рекомендации говорят: промывайте нос. Другие говорят, что ни в коем случае этого делать нельзя, так как данная процедура вредна для ушей: гной из гайморовых пазух может попасть в слуховой проход и вызвать отит. Как же быть: промывать нос или не промывать?

Промывать нос можно, но осторожно. Т.е. надо уметь это правильно делать. Ошибка, которую допускают неумелые, - сильное, энергичное сморкание и вытягивание воды в нос (как часто пищут) с ладони.

Вот как нужно это делать. Берете заварной чайник, размешиваете в теплой воде 1 чайную ложку соли и, наклонившись над тазом (раковиной, ванной), вливаете соленую воду в ту ноздрию, которая лучше дышит. Вливаете тонкой струйкой, наклонив голову к плечу, в ту половину носа, которая оказалась сверху. Через нижнюю ноздрию вода вытечет.



Если вода будет попадать в рот, наклоните немного голову вперед.

То же сделайте и со второй ноздрей, повернув голову к другому плечу.

После этого, вдохнув через рот, сделайте несколько резких выдохов через нос, нагнувшись над тазом. Тут главное не сморкаться, особенно в носовой платок. Затыкая нос или вытягивая через нос жидкость, вы создаете раздраженную атмосферу в носовой полости и слизь действительно может попасть во внутреннее ухо.

Нистатин и низорал

Я долго лечила молочницу нистатином: толкла таблетки, разводила в воде и спринцевалась. Ничего не помогало, все симптомы молочницы сохранились. Мучаюсь этим полгода. Теперь врач хочет назначить низорал. Но ведь низоралом лечат грибок на ногтях. Она ничего не перепутала?

Ваша молочница - тоже грибковая инфекция. Молочницу действительно лечат нистатином. Но нистатин убивает грибки лишь при непосредственном контакте. В основном им лечат патогенные грибки в желудочно-кишечном тракте, поэтому нистатин и назначают в таблетках - для приема внутрь. Если водой с нистатином прополоскать рот, то уничтожатся грибки во рту, если его проглотить - он будет чистить от грибков кишечник. Но в кровь нистатин практически не всасывается.

Вероятно, при влагалищной молочнице нистатин не смог все места обработать, смог достичь контакта со всеми колониями грибка. Поэтому врач решил воздействовать на грибок через кровь. Низорал как раз всасывается в кровь и воздействует на все места, где грибок живет.

Однако являясь системным препаратом, низорал попадает и туда, куда и не надо, поэтому может вызвать неприятные реакции, если человек ослаблен. Низорал не рекомендуется тем, у кого есть проблемы с печенью - ей он дает дополнительную нагрузку по выведению из организма.

В целом многие врачи считают, что низорал эффективнее нистатина, если грибки поселились вне желудочно-кишечного тракта.



У полных - наоборот

Вы написали, что ребенка надо почаще кормить, тогда у ребенка не разовьется волчий аппетит, и ребенок будет есть меньше. Нашему сыну 4,5 года. Бабушка, руководствуясь вашей рекомендацией, так раскормила Мишку, что он уже ходит, отдуваясь...

Детям, которым больше 5 лет, склонным к полноте, не следует давать есть между основными приемами пищи. Склонность к полноте - явление наследственное, и у таких детей дополнительный прием пищи не снижает аппетит, а возбуждает его.

Не давайте такому ребенку каш, булок и сладостей, да и вообще последите за объемами пищи.



БАДы

Вы практически ничего не пишете о БАДах. А очень хотелось бы знать, так ли они чудодейственны, как их расписывают производители и распространители?

Да кто же вам это скажет? Если метод (или средство, или аппарат, или какое-то воздействие и т.д.) вам лично не помог, производитель (дистрибьютер, вам его продавший) заявит, что не помог только лично вам. А вот тысяче других людей помог. И предъявит сотни благодарных писем, а может, даже покажет парочку людей, которым все отлично помогло. Мы ведь не можем проверить, не заплачено ли им за положительный отзыв.

Что касается биологически активных добавок, тут полная неразбериха. Часть их продается через аптеки, следовательно, их производители прошли государственную регистрацию и какой-то контроль. Часть распространяется только через распространителей, которые клянутся и божатся, что всем все помогает на 100%. Уж что-что, а убеждать они умеют, а то б давно прогорели. Но они ведь и ответственности перед нами с вами никакой не несут. Расчет, наверно, на то, что если не поможет, то хоть не навредит.

Впрочем, иногда санэпиднадзор старается кое-что проконтролировать. Читаешь список фирм и препаратов, нарушивших всякие правила, и диву даешься - и ведь все это сбывается нам, пациентам. Иногда все произведенное вообще нигде никем не регистрировалось и не проверялось. А если указан состав, он иногда не соответствует действительности. Или не указаны противопоказания. И так далее. И тому подобное. Поэтому мы считаем, что только честные БАДы помогают здоровью, причем вычислить процент пользы может лишь каждый сам для себя.

Цинка не хватает

В связи с тем, что уже много лет не могу избавиться от угревой сыпи, с интересом прочитал вашу заметку о цинке. Не исключено, что его действительно не хватает в моем рационе. Но в аптеке слыхом не слышали ни о каких таблетках, содержащих цинк. Что делать, где его взять?

Цинковый голод и проблемы, с ним связанные, грозят только вегетарианцам. Если вы едите мясо, рыбу, яйца, цинка вам должно хватать. Единственное, на что следует обратить внимание при этом: цинк связывается кислотами растительного происхождения. То есть, если вы едите мясо, рыбу, яйца с овощами, с хлебом, кашей, то усвояемость цинка блокируется, он просто выводится из организма. Поэтому еще раз нелишне будет напомнить вам о раздельном питании.



Целуйся!

Скажите, можно ли заразиться хламидиозом при поцелуе?

Его урогенитальной формой, к счастью, нет.



Самостоятельно не излечитесь

У жены при визите к гинекологу обнаружили хламидии. Проходит курс лечения. У меня призначу? Или я могу воспользоваться назначенными ей антибиотиками без визита к врачу?

Похоже, вы недооцениваете серьезность ситуации. Излечиться от хламидиоза не так-то просто даже при грамотно назначенном лечении и соблюдении пациентом всех рекомендаций, а уж самостоятельно практически невозможно. То, что у вас нет никаких проявлений заболевания, не должно вас успокаивать - оно лишь ждет своего времени, чтобы дать о себе знать. Вам необходимо обратиться к урологу за консультацией, сделать анализ урогенитальной микрофлоры и после этого пройти курс лечения.

Аденома и рак

У меня аденома предстательной железы. Операцию по многим причинам делать невозможно. Поэтому боюсь как могу. Но слышал, что аденома может перерасти в злокачественную фазу. Очень бы этого не хотелось. Может быть, вы знаете, как по возможности предотвратить перерождение?

Возьмите за правило пить ежедневно по трети стакана перед едой 3 раза в день следующий настой: 1 чайн.ложка головок клевера и 1 чайн.ложка шишек хмеля заливается кипятком (0,5 литра). Настаиваете два часа, отжимаете сырье и пьете. Можно этот же настой вводить перед сном в прямую кишку: 50 г вводите клизмой и стараетесь удержать как можно дольше. Противопухолевый иммунитет укрепляет корень лопуха. Копать его надо ранней весной или поздней осенью. Пока он свежий, пропускайте через мясорубку или просто жуйте. Можно добавлять его в салаты, граммов по 50-100 в день. На зиму его можно засушить, а затем измельчать и заваривать - 1 стол.ложку на 1 стакан кипятка. Выпить за день.

Я сладкоежка

Я сладкоежка. Но в роду у меня были диабетики. Где узнать максимально безопасный объем потребления сахара? Как избежать риска развития сахарного диабета?

Вопреки широко распространенному мнению, к диабету приводит не избыточное потребление сахара. На самом деле фактор риска - повышенная калорийность пищи, приводящая к избыточному весу. Если ваш вес в норме - с диетой все в порядке. Если повышен - нужно ограничить калорийность пищи, и не только за счет сладкого, но и за счет жиров, и за счет мучного.

Обм...

Разве нет...
ства, что...
плохой об...

Есть. Доста...
способ, его мо...
при любом нар...
веществ.

Приготовле...
ня девясила смо...
шать с 500 г ме...
мешать и на су...
накрыв крышко...
Лечение: пр...
раза в день за 13...

Висячи...

У меня на шее, на груди...
ли образовываться ка...
чие. Они бесцветные, н...
медленно, но их коли...
От чего это бывает и к...

Народная медицина с...
сячих родинок говорит о п...
шеение. Официальная меди...
ния связывает с особым виру...
Официальная медицина пред...
гически, а народная медицин...
1,5 месяца есть ежедневно по...
каланы. Есть их надо в пере...
приятием пищи, чтобы кал...
лудак.

Холодная...

Муж упрекает меня в холодности. Наша семья на грани р...
вала, а я его люблю и боюсь потерять. Мне кажется, что...
ложено в физиологии, то исправить невозможно. Если это...
так, то посоветуйте, куда и к кому можно обратиться, а...
врачи везде только андрологи.

Ничего подобного, есть и сексологи, есть и психотерапевты. И...
и другие могут вам помочь. Может помочь магазин «Интим», где мож...
но купить гели и другие смазки. И сами вы должны помочь, есл...
любите мужа - купите соответствующую литературу и читайте ее х...
тайком, хоть вместе с мужем.

А в целом, говорят, нет фригидных женщин, а есть неумелые му...
чины. Если именно из-за этого ваша семья на грани развала, то у...
любит ли он вас так же, как вы его? Может, все его упреки - ли...
ширма и желание снять с себя ответственность за то, что должно пр...
изойти совсем по другим причинам?

Может ли самостоятельно не излечиться

ены при визите к гинекологу обнаружили хламидии. Проходит курс лечения. У меня призна- «0». Обязательно ли мне обращаться к врачу? Или я могу воспользоваться назначенными антибиотиками без визита к врачу?

Похоже, вы недооцениваете серьезность ситуации. Излечиться от хламидиоза не так-то просто даже при назначенном лечении и соблюдении пациентом рекомендаций, а уж самостоятельно практически невозможно. То, что у вас нет никаких проявлений заболевания, не должно вас успокаивать - оно лишь ждет своего времени, чтобы о себе знать. Вам необходимо обратиться к врачу для консультации, сдать анализы и пройти курс лечения.

ственную
быть,
ратить

ни ста-
астой:
иншек
ете два
настой
клиз-
ро-
ло-
ней
ясо-
го в
жно
ть -
нь.

иа-
ас-
из-
ого

ию,
ние
ен-
точ-
е в
е в
он

Обмен веществ

Разве нет народного средства, чтобы повлиять на плохой обмен веществ?

Есть. Достаточно простой способ, его можно применить при любом нарушении обмена веществ.

Приготовление: 200 г сухого корня девясила смолоть в кофемолке и смешать с 500 г меда. Смесь хорошо перемешать и на сутки поставить в темное место, накрыв крышкой.

Лечение: принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 мин. до еды.

выкинут

Пристально
ловек и соросил
ский удивился, о
сбросил вниз
сбросил холода

Ну в
нет

Сн

У меня
лечил
они по
полгод
боку, и
пах из
ста, мо
пах из

Нет, з
лезни отно
ничной об
проконсул
ние у уро

Расск
вильн

Так, ка
ваться сов
рьезное в
ма. Анти
случая к
или са
2 неде
времени
между п
межутк
ствует.

Если
прием
ства, по
теке кор
ривайте
кипящей
под кры
сырье. П
в день по

Висячие родинки

У меня на шее, на груди и под мышками стали образовываться какие-то штучки висючие. Они бесцветные, не болят, растут очень медленно, но их количество увеличивается. От чего это бывает и как от них избавиться?

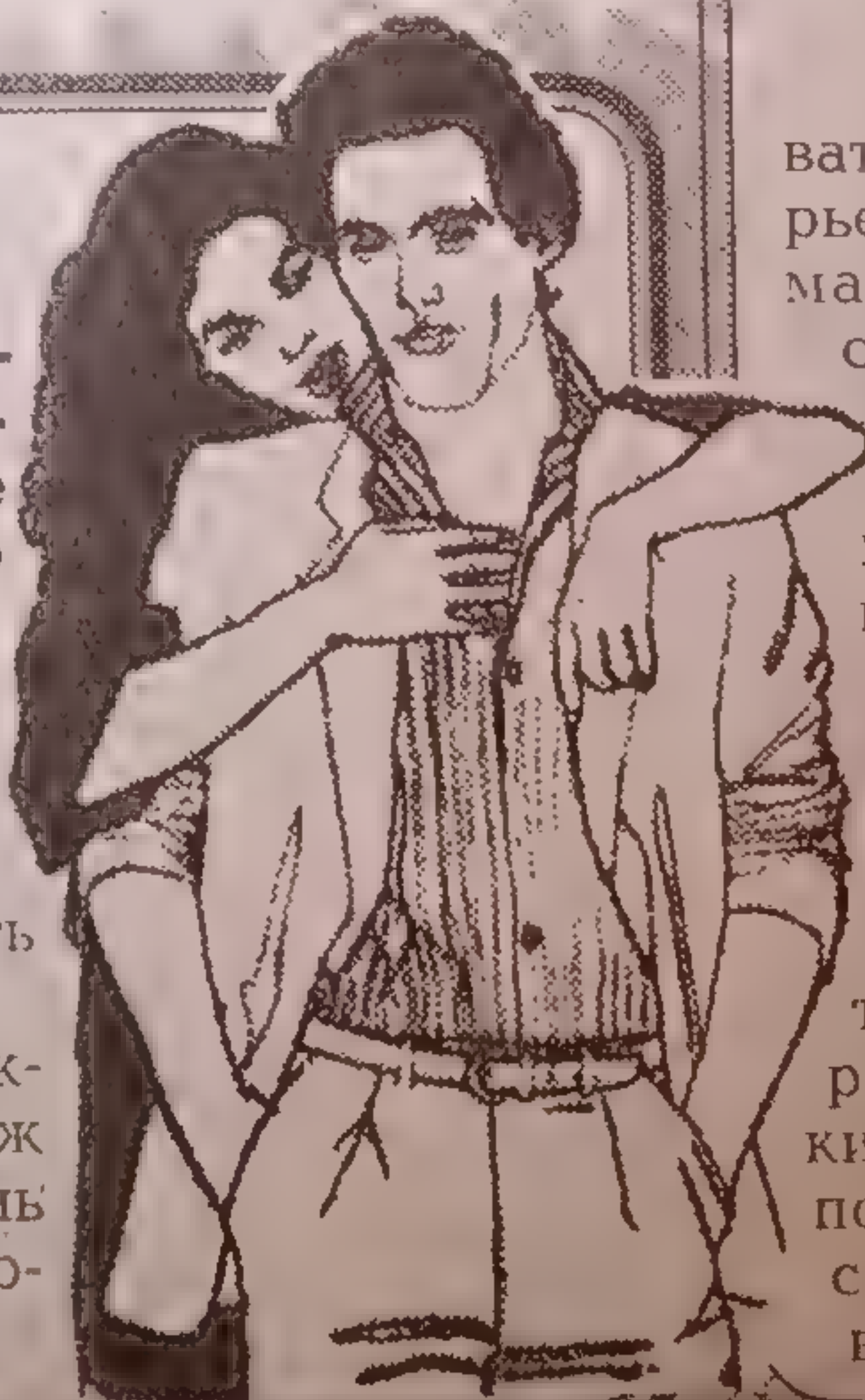
Народная медицина считает, что появление висячих родинок говорит о полипах в желудке и кишечнике. Официальная медицина причину их появления связывает с особым вирусом - папиломавирусом. Официальная медицина предлагает их удалять хирургически, а народная медицина рекомендует в течение 1,5 месяца есть ежедневно по 15-20 ягод свежей зрелой калины. Есть их надо в перерывах между основным приемом пищи, чтобы калиновый сок орошал желудок.

Холодная...

Муж упрекает меня в холодности. Наша семья на грани развала, а я его люблю и боюсь потерять. Мне кажется, что заложено в физиологии, то исправить невозможно. Если это не так, то посоветуйте, куда и к кому можно обратиться, а то врачи везде только андрологи.

Ничего подобного, есть и сексологи, есть и психотерапевты. И те и другие могут вам помочь. Может помочь магазин «Интим», где можно купить гели и другие смазки. И сами себе вы должны помочь, если любите мужа - купите соответствующую литературу и читайте ее хоть тайком, хоть вместе с мужем.

А в целом, говорят, нет фригидных женщин, а есть неумелые мужчины. Если именно из-за этого ваша семья на грани развала, то уж любит ли он вас так же, как вы его? Может, все его упреки - лишь ширма и желание снять с себя ответственность за то, что должно произойти совсем по другим причинам?



Обмен веществ

Разве нет народного средства, чтобы повлиять на плохой обмен веществ?

Есть. Достаточно простой способ, его можно применить при любом нарушении обмена веществ.

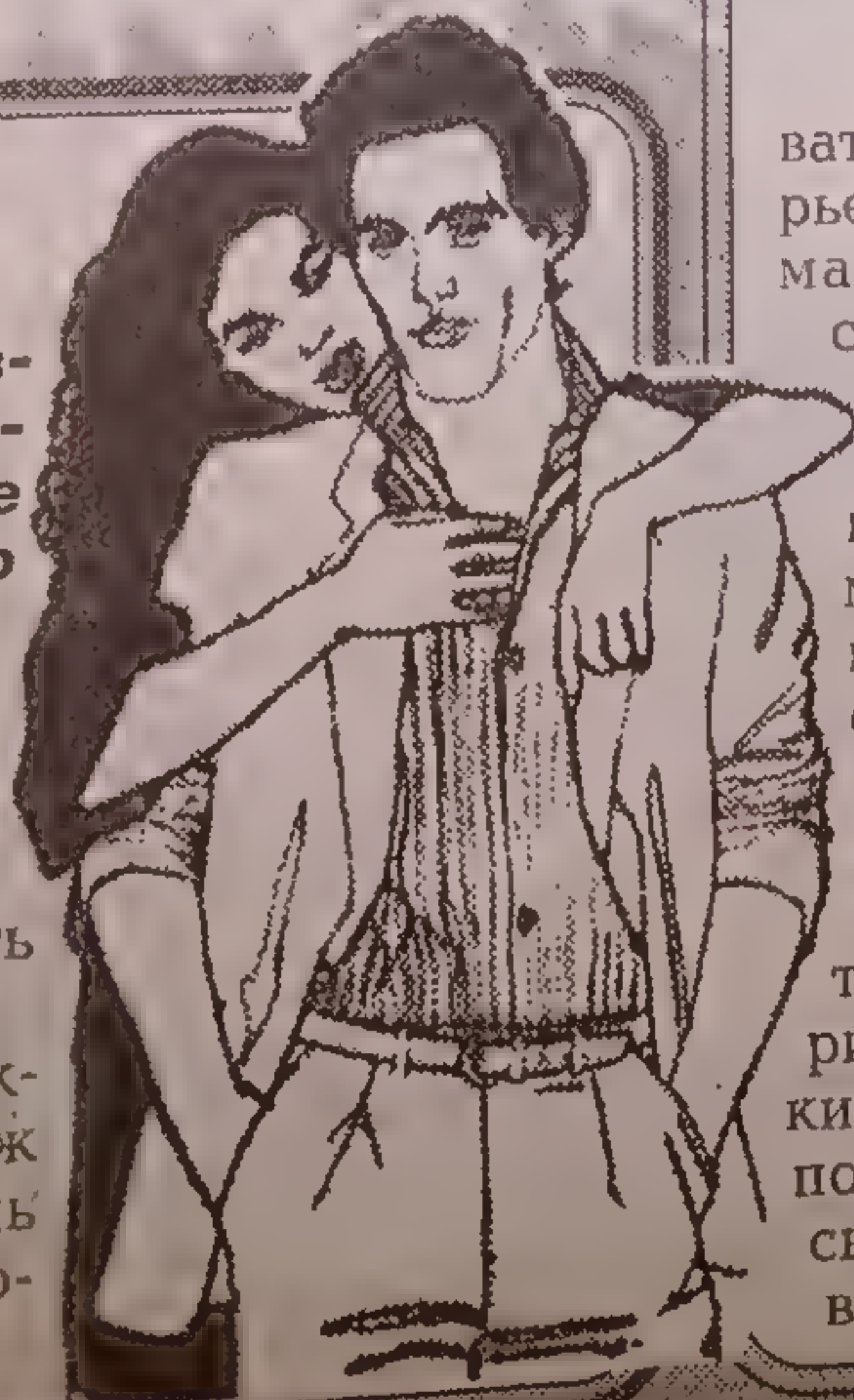
Приготовление: 200 г сухого корня девясила смолоть в кофемолке и смешать с 500 г меда. Смесь хорошо перемешать и на сутки поставить в темное место, накрыв крышкой.

Лечение: принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 мин. до еды.

Висячие родинки

У меня на шее, на груди и под мышками стали образовываться какие-то штучки висючие. Они бесцветные, не болят, растут очень медленно, но их количество увеличивается. От чего это бывает и как от них избавиться?

Народная медицина считает, что появление висючих родинок говорит о полипах в желудке и кишке. Официальная медицина причину их появления связывает с особым вирусом - папилломавирусом. Официальная медицина предлагает их удалять хирургически, а народная медицина рекомендует в течение 1,5 месяца есть ежедневно по 15-20 ягод свежей зрелой калины. Есть их надо в перерывах между основным приемом пищи, чтобы калиновый сок орошал желудок.



**Наша семья на грани раз-
терять. Мне кажется, что за-
вить невозможно. Если это не
тому можно обратиться, а то**

**и, со- и психотерапевты. И те-
поча- магазин «Интим», где мож-
и себе вы должны помочь, если
ую литературу и читайте ее хоть**

**женщин, а есть неумелые муж-
семья на грани развала, то уж
долет, все его упреки - лишь
тн-ность за то, что должно про-**

Кашпировский с Чумаком идут по улице. Кашпировский - Чумаку: - Смотри, сейчас вот с того балкона телевизор выкинут.

Пристально посмотрел на балкон. Выбежал человек и сбросил вниз швейную машинку. Кашпировский удивился, опять посмотрел. Выбежал человек, сбросил вниз пылесос, стиральную машину, сбросил холодильник и взмолился:

Ну нету у меня телевизора, нету!

Снова появилась боль

У меня была мочекаменная болезнь, я лечился. После лечения сдал анализы, они показали, что все в норме. Прошло полгода. Появились опять боли в том же боку, и жена говорит, что появился запах изо рта. Подскажите мне, пожалуйста, может ли из-за почек появиться запах изо рта?

Нет, запах изо рта к мочекаменной болезни отношения не имеет, а вот боли в поясничной области - это повод, чтобы еще раз проконсультироваться и пройти обследование у уролога.

Антидепрессанты

Расскажите, пожалуйста, как правильно принимать антидепрессанты?

Так, как советует врач. Не нужно пользоваться советами друзей. Это достаточно серьезное вмешательство в биохимию организма. Антидепрессанты принимают не от случая к случаю, когда плохое настроение или самочувствие, а регулярно в течение 2 недель. Только через этот промежуток времени проявится их действие. А если между приемами делать неправильные промежутки времени, то лекарство не подействует.

Если же вам не требуется постоянный прием этого сильнодействующего лекарства, попейте лучшие дягиль. Купите в аптеке корни дягиля лекарственного и заваривайте ежедневно по 2 стол. ложки в стакане кипящей воды (нагревайте на водяной бане под крышкой 30 минут). Охладить, отжав сырье. Принимайте по трети стакана 3 раза в день после еды.

Есть ли управа на мигрень?

В последнее время у меня часто болит голова в области виска, всегда в одном и том же месте. Как вы думаете, это может быть опухоль мозга?

Ну вот уж сразу и опухоль мозга! Не ставьте себе диагноз самостоятельно. Скорее всего у вас обычная женская болезнь - мигрень. Она возникает при изменении сосудов головного мозга и часто мучает женщин всю жизнь - от первых менструаций до климакса, т.к. зависит еще и от гормонального фона.

С личной мигренью каждый борется лично. Устав от бесконечных болеутоляющих, многие пытаются воздействовать на боль без таблеток.

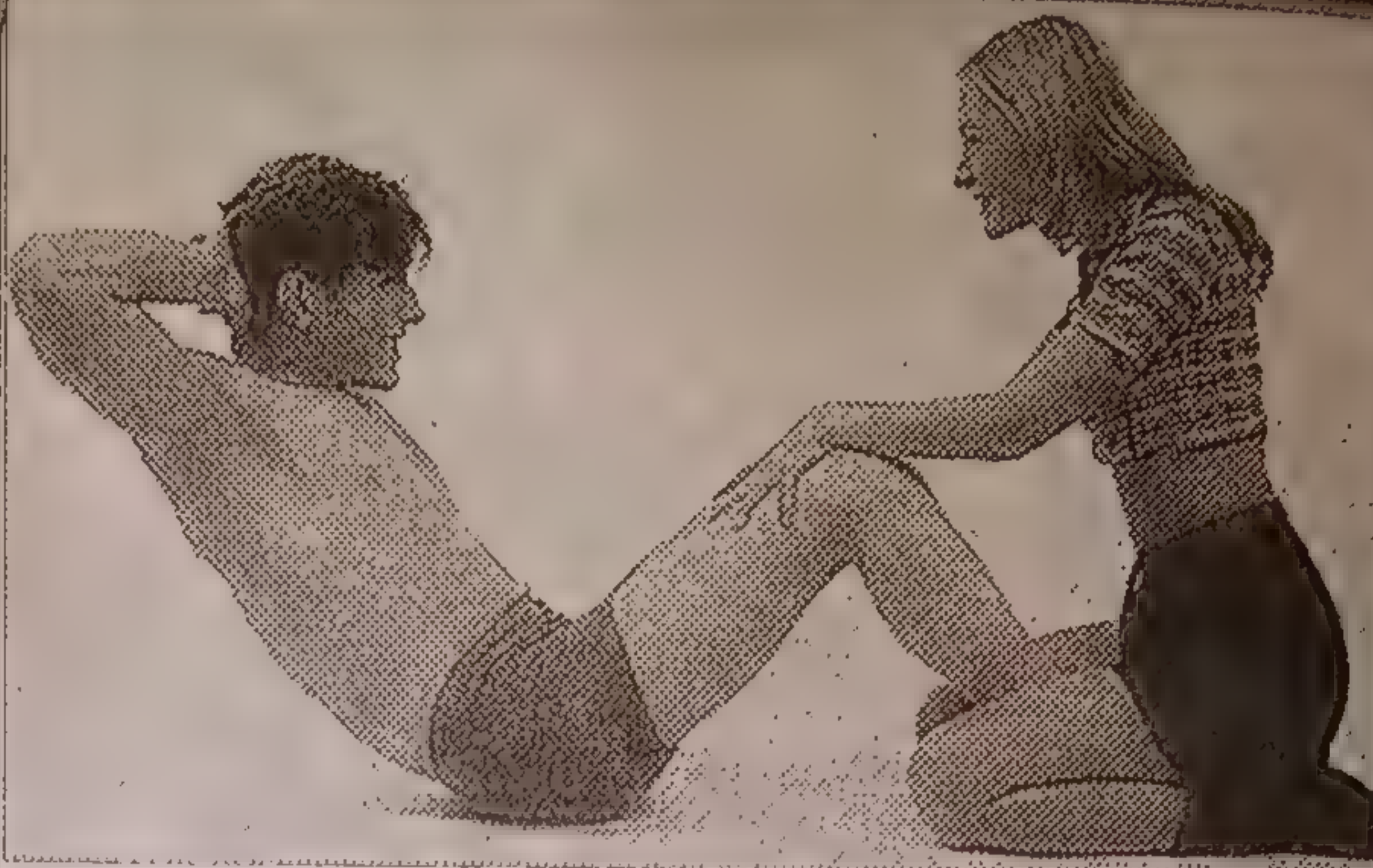
Вот лишь несколько простых средств. Попробуйте, может, что-то из перечисленного поможет и вам.

Дома при приступе мигрени делайте горячие ванны ног. Сосудистый тонус перераспределится, и вам станет легче. Часто по той же причине помогают горчичники: на затылок, шею, икры ног.

У многих улучшение наступает при стягивании головы полотенцем или тесьмой. Важно, чтоб тесьма пролегла над бровями и ушами и немного сдавила кожу. Кстати, этот метод помогает и при головной боли от пониженного давления. Иным помогает теплая грелка на живот.

На работе все это применить нереально. Остаются (если не считать таблеток) два средства.

Первое: на 1 минуту пальцами зажать переносицу. Второе: растереть виски одеколоном или спиртом.



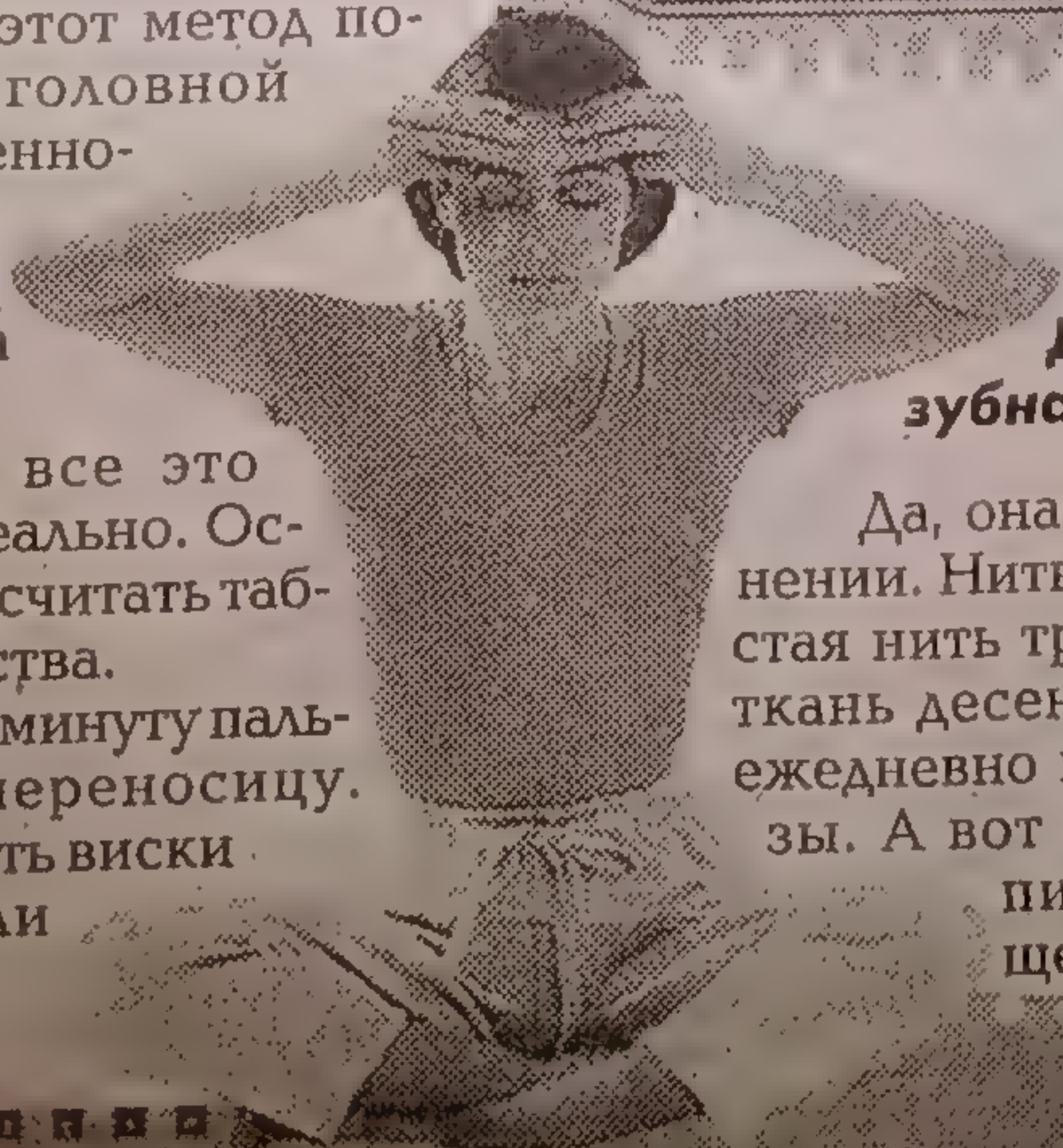
Плексит

Подскажите, пожалуйста, где и как вылечить последствия плексита правой руки? В марте 2000 года после сна рука стала полностью неподвижной. После лечения и занятий физкультурой движения частично восстановились, но кисть руки сильно мерзнет, слабо ощущаются предметы, немеют пальцы и т.д.

Плексит - нарушение проводимости нервов - лечится очень трудно. Очевидно, вам и в дальнейшем придется заниматься гимнастическими упражнениями рук и массажем. Могут помочь физиопроцедуры и иглоукалывание.

Облегчают течение заболеваний периферической нервной системы прогревания в бане, ванны с морской солью. Попробуйте принимать мед в смеси с мумие, втирайте пихтовое масло, можно использовать линименты с нафталанской нефтью и «Алором».

Из трав попробуйте пить мордовник. В нем есть эхинопсин, который прежде даже выпускался в виде лекарственного препарата (эхинопсина нитрат) и рекомендовался для приема внутрь при поражениях периферических нервов.



Зубная нить

Действительно ли так полезна зубная нить со фтором?

Да, она полезна при правильном применении. Нить должна быть очень тонкой. Толстая нить травмирует межзубные сосочки и ткань десен. Не стоит пользоваться нитью ежедневно и тем более после каждой трапезы. А вот после приема жесткой, мясной пищи стоит очистить межзубные щели при помощи нити.

Ключевые клетки

В мазке гинеколог обнаружил ключевые клетки и теперь меня мучает вопрос: что это за инфекция и как она передается. Спросила у врача, она пожала плечами и сказала: половым или еще каким. Если есть у вас возможность, объясните поточнее.

Ключевые клетки в мазках - это один из лабораторных критериев, по которым устанавливают диагноз бактериального вагиноза (еще два - это сероватые выделения, прилипающие к стенкам влагалища, и положительный аминовый тест - рыбный запах при контакте со щелочами).

Нарушение микрофлоры влагалища не является заболеванием, передающимся половым путем, а возникает вследствие активации условно-патогенной флоры. Т.е. такой флоры, которая при хорошем иммунитете не вызывает заболевания. Но стоит человеку заболеть даже ОРВИ или гриппом, перенести сильный стресс, или при обнаружении другого недуга, ослабляющего сопротивляемость организма, патогенная флора поднимает голову и начинает вершить свое черное дело.

Замужняя девственница

Мы с мужем живем уже 5 месяцев, а я все еще девственница. Как только доходит дело до этого, мне очень больно - словно режут. Что мне делать? Меня это очень беспокоит. Может, к гинекологу обратиться?

В принципе боль при дефлорации зависит от толщины девственной плевы, величины отверстия и от некоторых других особенностей строения. При первом контакте желательно использовать презерватив и в качестве смазки - крем на водной основе. Попробуйте сменить позицию на ту, когда вы сверху, - это позволит контролировать ситуацию.

Можно обратиться к гинекологу, он может порекомендовать местные обезболивающие (анестезин, новокаин). Но чаще всего врачи считают, что боль идет не «снизу», а «сверху», т.е. от головы, и рекомендуют обращаться к психотерапевту или сексопатологу.

Но необходимо знать, что есть и состояние, называемое виргогамия - девственность при браке. Причина тому - вагинизм, т.е. судорожное сокращение мышц влагалища и тазового дна, препятствующее проведению полового акта.

Вагинизм - редкое явление, но возникает, если жена очень уж боится боли (или чего другого), если она мнительна, тревожна, чересчур эмоциональна, а муж, наоборот, слишком мягок и нерешителен.



Еще одно применение спермы

Хочу поделиться опытом по лечению дисгидроза и сухой экземы.

У меня было то же самое. Лечилась долго, по - всякому и бесполезно. Кучу денег перевела. И методом тыка исключила из питания кофе и шоколад - стало проходить. Делала проверки: если утром попию кофе или съем кусочек шоколадки, к вечеру пальчики начинали трескаться.

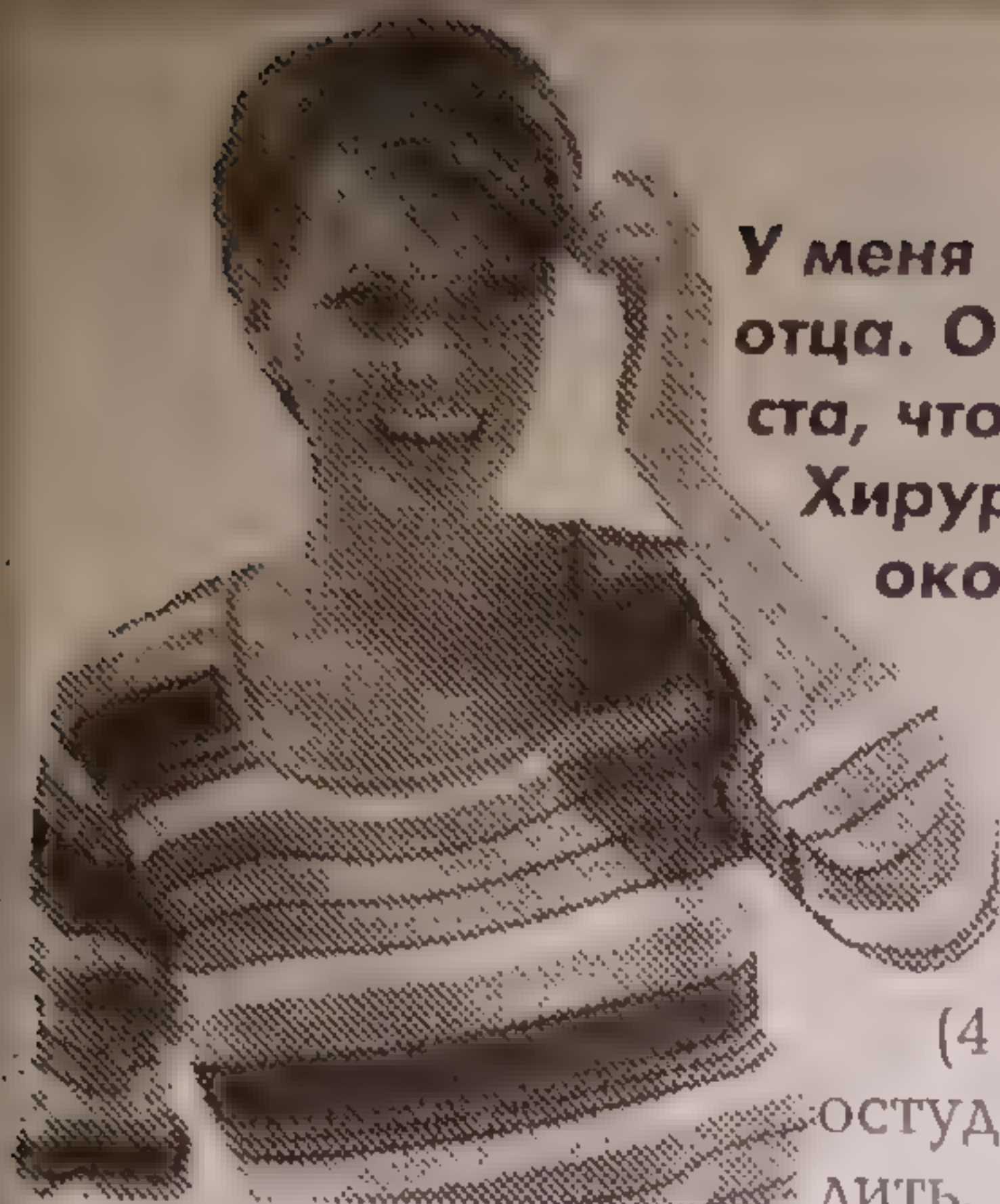
Сейчас все хорошо. И еще. Моя родная тетя (это было давно) много лет мучалась с ладошками, трещины были такие большие, что страшно было смотреть. Кто-то ее научил смазывать руки спермой. Где-то за месяц прошло.

А.Г.ФИЛИППОВА,
Н.Новгород.

Изя, привет! Во-первых, я переспал с твоей Серрой. А во-вторых, как тебе нравится во-первых?

- Во-первых, я с ней так как не живу. Во-вторых, у нее сифилис, а в третьих, как тебе нравится во-вторых?

Легче предупредить



У меня очень много родинок - передалось по наследству от отца. Очень боюсь их перерождения. Посоветуйте, пожалуйста, что следует принимать в виде профилактического средства. Хирургически их все устранить нереально, так как их на теле около 30 штук.

Для предупреждения образования раковой опухоли есть неплохие рецепты. Один из них - с корнями подорожника.

Приготовление: 4 столовые ложки сушеных корней подорожника поместить в эмалированную посуду, залить 800 мл (4 стакана) кипятка, нагревать на водяной бане 30 мин., затем остудить при комнатной температуре в течение 15 мин., процедить, отжать сырье. Снова слить в эмалированную посуду и выпарить на медленном огне до объема 2 стаканов (400 мл). Перелить в стеклянную бутылку, закрыть плотной пробкой, хранить в темном прохладном месте.

Лечение: принимать 3-4 раза в день по 1 столовой ложке перед едой.

Чтобы не возник рак кожи, существует народное предупреждение опухолевых заболеваний.

Приготовление средства: 100 г чеснока очистить, растолочь. Полученную кашицу поместить в бутылку, залить 150 г водки, плотно закрыть пробкой, взболтать и поставить на 2 недели, опять хорошо взболтать, процедить через плотную ткань, отжать сырье. Плотно закрыть бутылку пробкой. Хранить в темном месте либо завернуть в черную или оранжевую ткань.

Лечение: принимать 3 раза в день за 15-20 мин. до еды по 25 капель на 1/2 стакана теплого молока.

Дачник привел к ветеринару собаку, пострадавшую в стычке с медведем.

- Сколько я вам должен, доктор?

- Всего тысячу.

Что? Только и знаете, что летом дерете с дачников. Интересно, чем вы зимой занимаетесь?

- Медведей разводим.

Они одинаковые

Скажите, пожалуйста, какие яйца лучше - белые или коричневые? Какие полезнее, а какие вкуснее? Чем они отличаются?

Абсолютно ничем, кроме цвета скорлупы. Вкус и химический состав одинаковы.

Фатально ли это?

Сын, как оказалось, балуется наркотиками. Я его лечила трижды. Сами знаете - это недешево. Почему же лечение такое неэффективное?

Вопрос, что называется, риторический. Известно, что среди массы людей, употребляющих спиртное «как все», лишь у 10% возникает алкогольный синдром. То есть из мальчишеской компании каждый десятый станет алкоголиком.

А если в этой компании вместо водки «балуются» наркотиками, то степень риска развития наркотической зависимости равна 90%. Т.е. девять из десяти - потенциальные пациенты нарколога. Скольким сможет помочь нарколог?

Дело вот в чем. Физическую зависимость (т.е. выгонит наркотик из организма) уберет любой нарколог - это сегодня не проблема. Проблема - как выгнать это из головы, ведь вызвать отвращение к наркотику невозможно. Вот тут нужны условия, психотерапия, помощь общества (себе подобных, сумевших удержаться), чтобы человек смог относиться к наркотику равнодушно. Надо, чтоб у человека появилось такое сильное занятие, которое перевесит желание пойти поискать наркотик просто от нечего делать. Причем это должно быть не просто хобби, это занятие должно стать второй (или первой) работой: спорт, компьютер, карьера и т.д.

Все болезни от дисбактериоза

У нас в поликлинике висит плакат «Все болезни - от дисбактериоза» и нарисовано, какие болезни бывают от дисбактериоза - от сыпи до молочницы. Я считаю, что поликлиника не имеет права вывешивать такой плакат. Сказала об этом врачу, она только улыбнулась и сказала, что это предостережение, чтобы мы не глотали таблетки без разбора и горстями. Но я считаю, что это дезориентация пациентов, потому что не все болезни от дисбактериоза. У меня, например, его нет, а болезней - куча...

Ну не надо на таком «полном серьезе» относиться к этому, наверняка самодельному, напоминанию. Ничего плохого в нем нет. Конечно, не все болезни от дисбактериоза (как и от нервов: Есть шутка, что сифилис, например, от любви). Но в каждой шутке, как говорится, есть доля правды.

Что касается пользы нашей кишечной микрофлоры (дисбактериоз - это когда болезнетворная микрофлора довлеет над полезной), то она не только помогает организму управляться с микробами, попадающими с пищей, но и выполняет роль стимулятора иммунитета.

Вот тут ей цены нет. От состояния иммунитета зависит, прилипнут к человеку болячки, вызываемые вирусами и микробами, или нет. Когда нормальная микрофлора разрушена горстями таблеток, то инфекции только и ждут своего часа, чтобы обрушиться на беззащитный организм.

Поэтому покупайте кисломолочные продукты с бифидо- и лактобактериями, есть сухой бифидумбактерин, есть закваска «Нарине» и ей подобные.

Боярышник

Кроме боярышника кроваво-красного есть боярышник с темно-вишневыми (почти черными) ягодами. Это одно и то же или нет? Обладает ли темный боярышник целебными свойствами?

Да, все боярышники (а их много видов) являются лекарственными, даже те, что считаются декоративными. Заготавливают цветки и плоды, которые используются в качестве кардиотонических средств при функциональных расстройствах сердечной деятельности, гипертонии, аритмии.

Цистит и осиновая кора

Как зима, обостряется цистит. Отойти из дому нельзя - все время бегаю в туалет. И мочиться нечем, а позывы есть. Я пью хвощ и бруснику, а не помогает.

Попробуйте еще кору осины (с молодых веточек). Можно пропорции не соблюдать. Возьмите горсточку измельченной коры, залейте литром кипятка и в течение дня выпейте. Можно подсластить - напиток получается горький. Зато заметите, что проблемы с мочеиспусканием помаленьку уйдут.

Удалена селезенка

Очень прошу ответить на мой вопрос. После травмы 17 лет назад мне удалили селезенку. Ее отсутствие может грозить моему здоровью? Нужно ли соблюдать специальную диету, проводить очищение организма и вообще, чего нужно остерегаться? Мне 25 лет.

Удаление селезенки - не такая уж редкая операция. В принципе ничем особо плохим она не грозит, так как частично функции селезенки берут на себя другие органы. Селезенка вырабатывает иммуноглобулин - особые белки, повышающие устойчивость организма к возбудителям болезней, поэтому сопротивляемость недугам при ее удалении все же падает. Отсюда вывод: болячки (особенно инфекционные) к вам будут липнуть чаще. Вот и берегите себя от различных «кокков» (стрептококков, пневмококков и т.д.).

Как беречь? Укреплением иммунитета, на который работает весь здоровый образ жизни.

Трескаются губы на морозе

Мои губы трескаются на морозе. Невольно я их обкусываю, чем усугубляю и боль, и ужасный внешний вид. Посоветуйте что-нибудь.

Стоит внимательно относиться к губам зимой. Прежде всего перестаньте облизывать и покусывать губы. Быть может, в борьбе с этой пагубной привычкой поможет губная помада. Вряд ли вы станете покусывать губы, густо намазанные помадой.

В холодное время губы следует утром и вечером смазывать теплым растительным маслом. Самые эффективные масла - оливковое или любое другое косточковое: абрикосовое, персиковое. Богатые витаминами косточковые масла не высыхают и не оставляют пленочки.

Утром масло можно заменить жирным кремом или гигиенической помадой. Зимой слой гигиенической помады, в которую входят экстракт ромашки и некоторые противовоспалительные вещества, обязательно должен наноситься на губы утром и создавать основу для тонированной помады.

До или после?

У меня близорукость. Я думаю об операции. Скажите, операцию лучше делать до родов или после?

Принципиальной разницы нет. Важно, чтобы временной промежуток между операцией и родами был более одного года.

Врачи поставили диагноз - остеохондроз поясничного отдела позвоночника. Ощущаю невыносимые боли. Лечился в больницах и санаториях. После лечения чувствовал себя хорошо. Но сейчас уже не берут в больницу, не направляют в санатории. А я иногда не могу встать с кровати. Посоветуйте, чем мне в домашних условиях полегчить? Какие таблетки принимать? Какие травы пить? Что привязывать к пояснице? Как мне избавиться от этого состояния?

Избавиться от радикулита насовсем вряд ли удастся. При остеохондрозе происходит постепенная дегенерация (разрушение) дисков между позвонками, позвонки садятся друг на друга, зажимая нервные окончания. Отсюда и боль.

Что помогает дома? Жесткая постель разгружает позвоночник. Нужны лечебная гимнастика, массаж, мануальная терапия. Облегчает боли аппликатор Кузнецова.

Помогает и фитотерапия, например, хрен. Летом просто разминаются листья и прикладываются к пояснице на ночь. Зимой используется настойка из корней хрена. Истолочь их 50 г, залить 200 г водки, настаивать 3 дня. Применяется наружно. На кровать кладется клеенка, сверху слой марли, на марлю сверху тонким слоем настойка. Больной ложится поясницей на клеенку на 15 минут перед сном.

Заготовьте летом настойку мухомора и ею натирайте больные места. Берется 50 г мухомора и заливается 200 г водки, настаивается 3 дня. Держать в темном месте. Применять на ночь.

Снимают боль компрессы из кашицы редьки, летом хорошо помогают листья лопуха (многие их даже сушат на зиму, а потом размачивают).

Радикулит



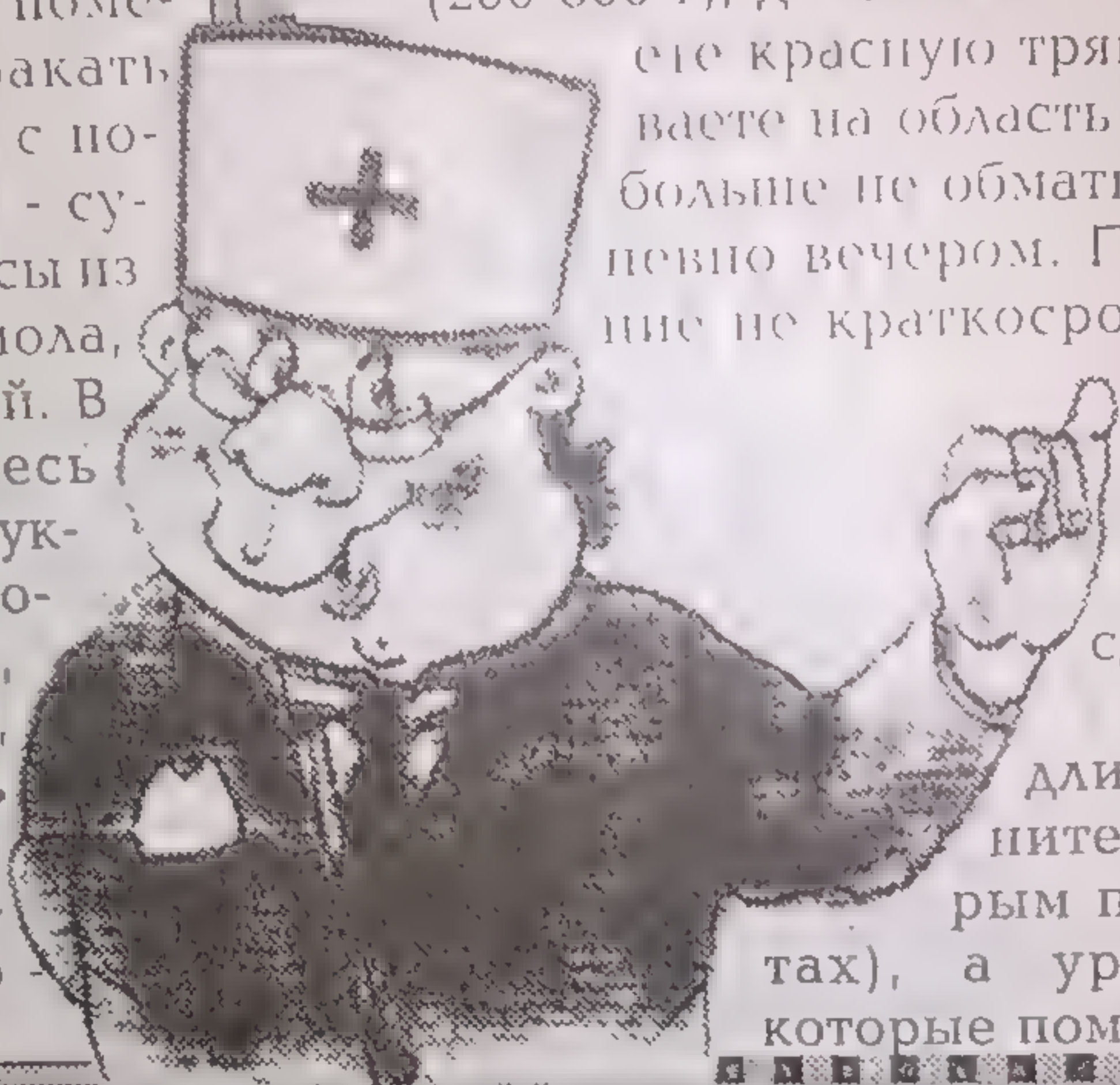
Завтракайте

лежа

Я беременна. Как снять неприятные ощущения, вызванные токсикозом?

Снять или уменьшить неприятные ощущения от токсикоза можно следующим образом. Больше проводите времени на свежем воздухе, ложитесь спать только в хорошо проветренном помещении.

Завтракать лучше не вставая с постели. На завтрак - сухарики, хлеб и кексы из муки грубого помола, теплое молоко, чай. В пищу старайтесь употреблять продукты, богатые углеводами: картошку, бананы, хлеб, супы, каши. Есть лучше всего по 5-6 раз в день - слегка, а плотно - 2-3 раза в день.



Красная тряпка для щитовидки

Когда я совсем «расклеилась» (плохое настроение, ОРВИ стали «вязаться», слабость), направил меня терапевт к эндокринологу. Эндокринолог отправил на УЗИ. УЗИ показало узлы в щитовидке. Мне прописали L-тироксин. Я его пила 3 месяца. Прошла снова УЗИ. Улучшений нет. Неужели придется ждать операции? Хотелось бы услышать от вас рецепт из народной медицины.

Если верите в уринотерапию, попробуйте ее методы. Для этого найдите красный ситцевый (сатиновый) платок. Можно и купить кусок красной (не синтетической) ткани. Сворачиваете ткань так, чтоб можно было завязать вокруг шеи. Набираете в миску урины (200-300 г), добавляете туда 1-2 капли йода, смачиваете красную тряпку, отжимаете и прикладываете на область щитовидной железы. Ничем больше не обматывать. Держать 2 часа ежедневно вечером. Перед сном смываете. Лечение не краткосрочное, делать так нужно 3-4 месяца.

Красную ткань не стирайте, только просушивайте. По истечении этого срока сделайте снова УЗИ.

Красный цвет преломляет длину световой волны (вспомните ультракрасный свет, которым пользуются в физиокабинетах), а урина содержит гормоны, которые помогут щитовидке через кожу.

С аспирином консервировать нельзя

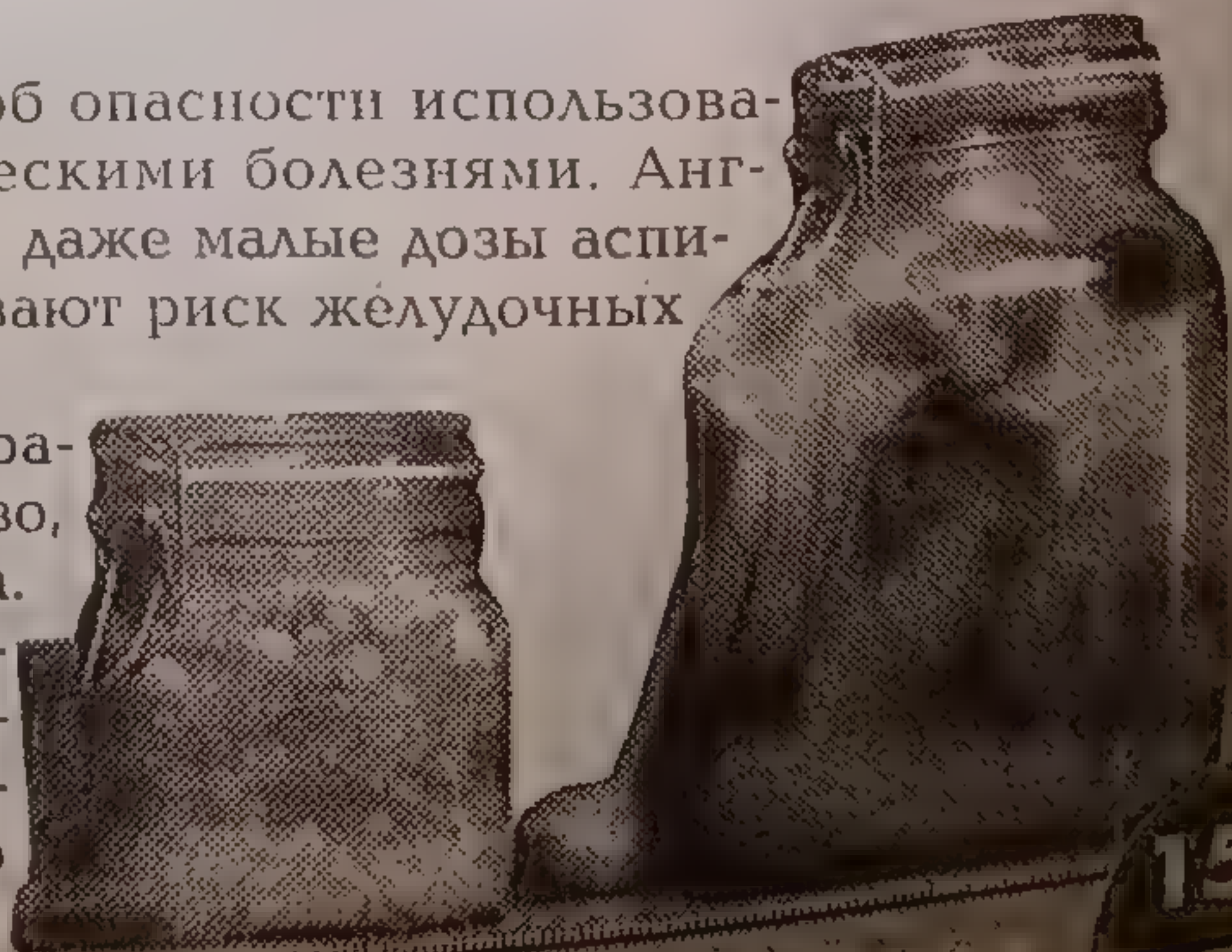
Прошу убедительно подтвердить вред аспирина при консервировании.

Убедительно подтверждаем цитатой из медицинского журнала «Красный крест», который в рубрике «Домашняя медицинская энциклопедия» пишет:

«Нашлись народные умельцы, которые используют аспирин в солении огурцов. Они настоятельно рекомендуют этот способ знакомым: мол, лекарственные огурчики крепче. Но не знают того, что наши внутренности от них покрываются болячками, которые ведут к серьезным заболеваниям».

Врачи-инфекционисты предупреждают об опасности использования аспирина людям, страдающим хроническими болезнями. Английские исследователи пришли к выводу, что даже малые дозы аспирина при регулярном употреблении увеличивают риск желудочных и кишечных кровотечений.

От консервов с аспирином особенно страдают почки, вынужденные выводить лекарство, которое вовсе не безразлично для организма. И дело даже не в дозах, а в том, что само постоянное присутствие аспирина в организме вредно, считает член президиума ассоциации гастроэнтерологов профессор А.А.Шептулин.



Ком в горле

У мужа в горле после приема любой пищи появляется ком. Кишечник работает нормально, вес в норме, злоупотреблений не допускает. Скажите, с чем связано данное состояние и как его исправить?

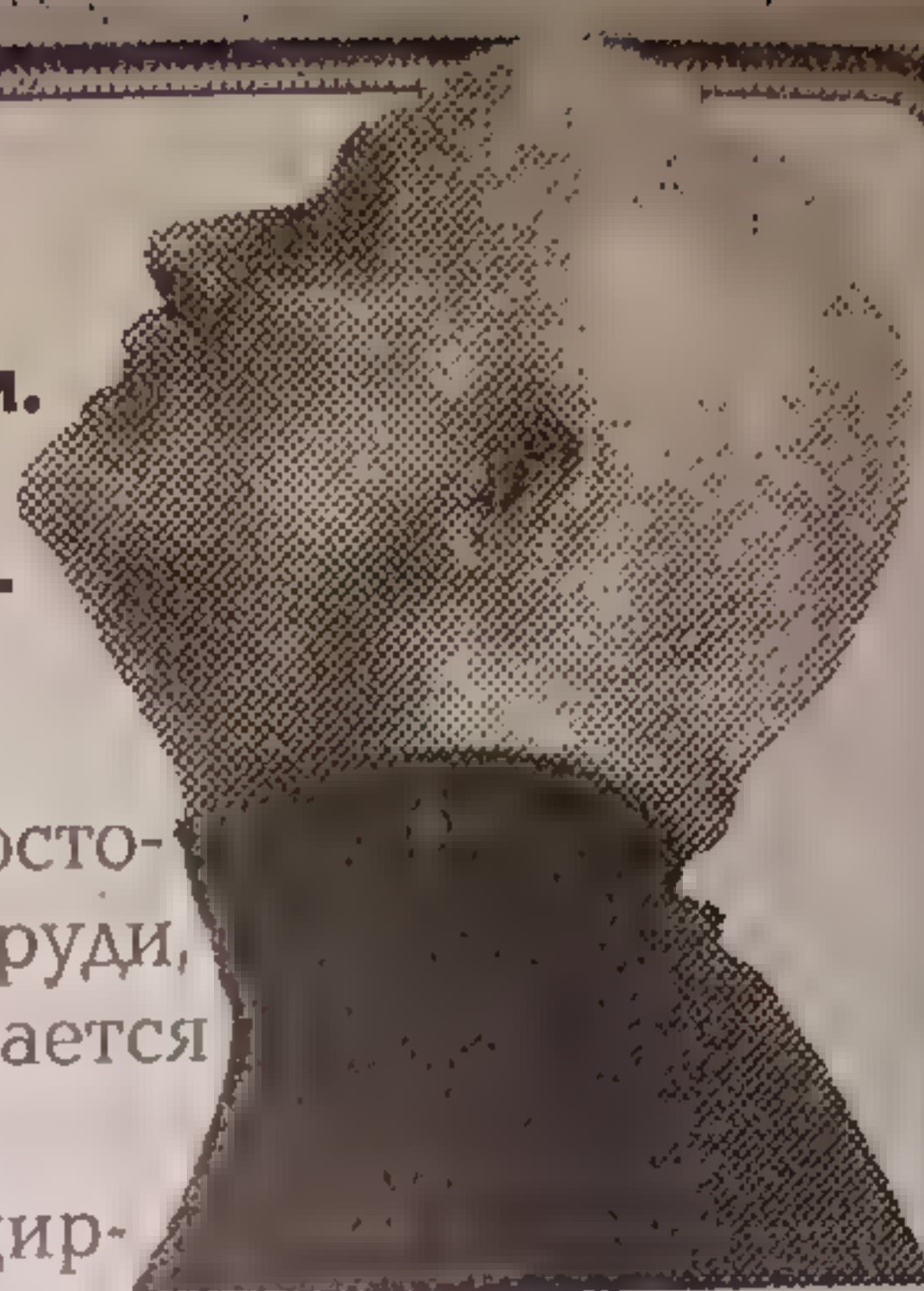
Чаще всего ком в горле стоит от переживаний, от нервного состояния. Иногда ком в горле сопровождается чувством стеснения в груди, сердцебиением, затруднением дыхания. Такое состояние называется сердечный невроз.

Возможны подобные явления при вегето-сосудистой (нейроциркуляторной) дистонии.

Иногда ком в горле вынуждает человека посетить эндокринолога: необходимо проверить щитовидную железу.

Да и вообще причин может быть много. Возможно, пищевод имеет патологическое сужение, возможны опухоли пищевода. Есть такое заболевание как кардиоспазм (ахалазия пищевода) - это расстройство нервной регуляции мышц пищевода, при котором пища задерживается в пищеводе.

Если состояние волнует чрезвычайно, придется идти к гастроэнтерологу, делать рентгеновское исследование - гастроскопию, ЭКГ и УЗИ. И уж если эти методы ничего не покажут, значит, ком в горле - на нервной почве и когда-нибудь со временем исчезнет сам.



К врачу приходит старуха.

- Сынок, у меня все внутри болит.

- Иди за ширму и разденься, бабушка.

- Ну что ты, касатик. Ты с ума сошел, что ли, чтобы я перед тобой раздеюсь?

- Тогда одевайся и уходи, я не лечу без осмотра.

Старуха заходит за ширму, очень долго там выжидает, затем раздаются ее голоса:

- Ну иди ко мне, мой соблазнитель!

Отекают ноги

Почему у меня в конце рабочего дня отекают икры ног?

Наиболее частые причины возникновения отеков к вечеру: варикозное расширение вен, сердечная недостаточность, почечные отеки. Для уточнения причины необходимо сделать анализ мочи, ЭКГ, показаться хирургу. Тем временем носите специальные плотные колготки и делайте упражнения для ног в течение дня, так как работа мышц способствует кровообращению и улучшает отток крови из ног.

Веромакс

Можно ли верить рекламе веромакса? Проблемы есть. Но уж очень дорого стоит.

Веромакс - биологически активная добавка, по уверениям производителей улучшающая сексуальную жизнь как мужчин, так и женщин.

На себе никто в нашей редакции веромакса не пробовал, поэтому верить ли рекламе - дело ваше. Врачи, которые эту добавку распространяют, считают, что она не хуже виагры, а которые не распространяют - пожимают плечами. Учитите, что для достижения эффекта вам придется принимать по 2-4 таблетки ежедневно в течение 3 месяцев. В упаковке 90 таблеток.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»
№3(55), январь 2002г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
тел.32-78-16

Учредитель - «ЗАО» Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192А,
Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки:
тел. 34-91-15, 34-82-57

Газета зарегистрирована Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.
Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.
Набор и верстка ЗАО "Издательство "Газетный мир"
Подписано в печать 23.01.2002г. в 17 часов
(по графику в 17 часов). Тираж 52009. Заказ № 305
Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная.
Отпечатано в ОАО "Нижегородский печатник".
Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

№4(56), 2002 г.

ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ,
ВООРУЖЕН

ВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

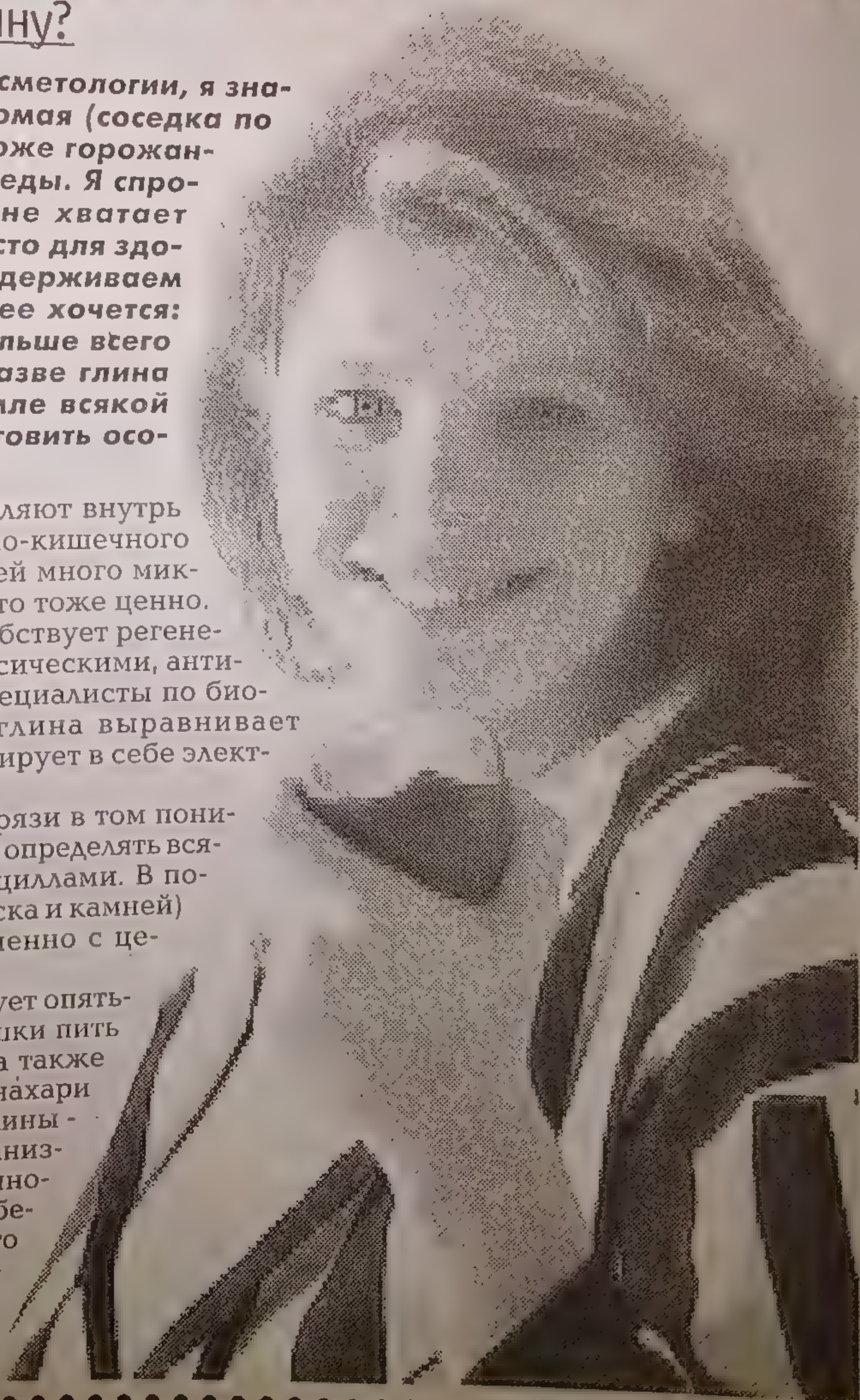
Кто ест глину?

Что глина применяется в косметологии, я знала давно. Но вот моя знакомая (соседка по деревенскому дому, хотя тоже горожанка) стала копать глину для еды. Я спросила: разве в организме не хватает чего-то? Она ответила: просто для здоровья. В городе мы не поддерживаем отношений, а спросить у нее хочется: от чего глина помогает? Больше всего меня интересует вопрос: разве глина не грязная? Мало ли в земле всякой заразы. Или глину надо готовить особым образом?

Глину действительно употребляют внутрь с целью оздоровления желудочно-кишечного тракта. И не в том дело, что в ней много микроэлементов, хотя, конечно, и это тоже ценно. По мнению ученых, глина способствует регенерации тканей, обладает антитоксическими, анти-септическими свойствами. А специалисты по биосенсорике утверждают, что глина выравнивает биополе человека, т.к. концентрирует в себе электромагнитное поле Земли.

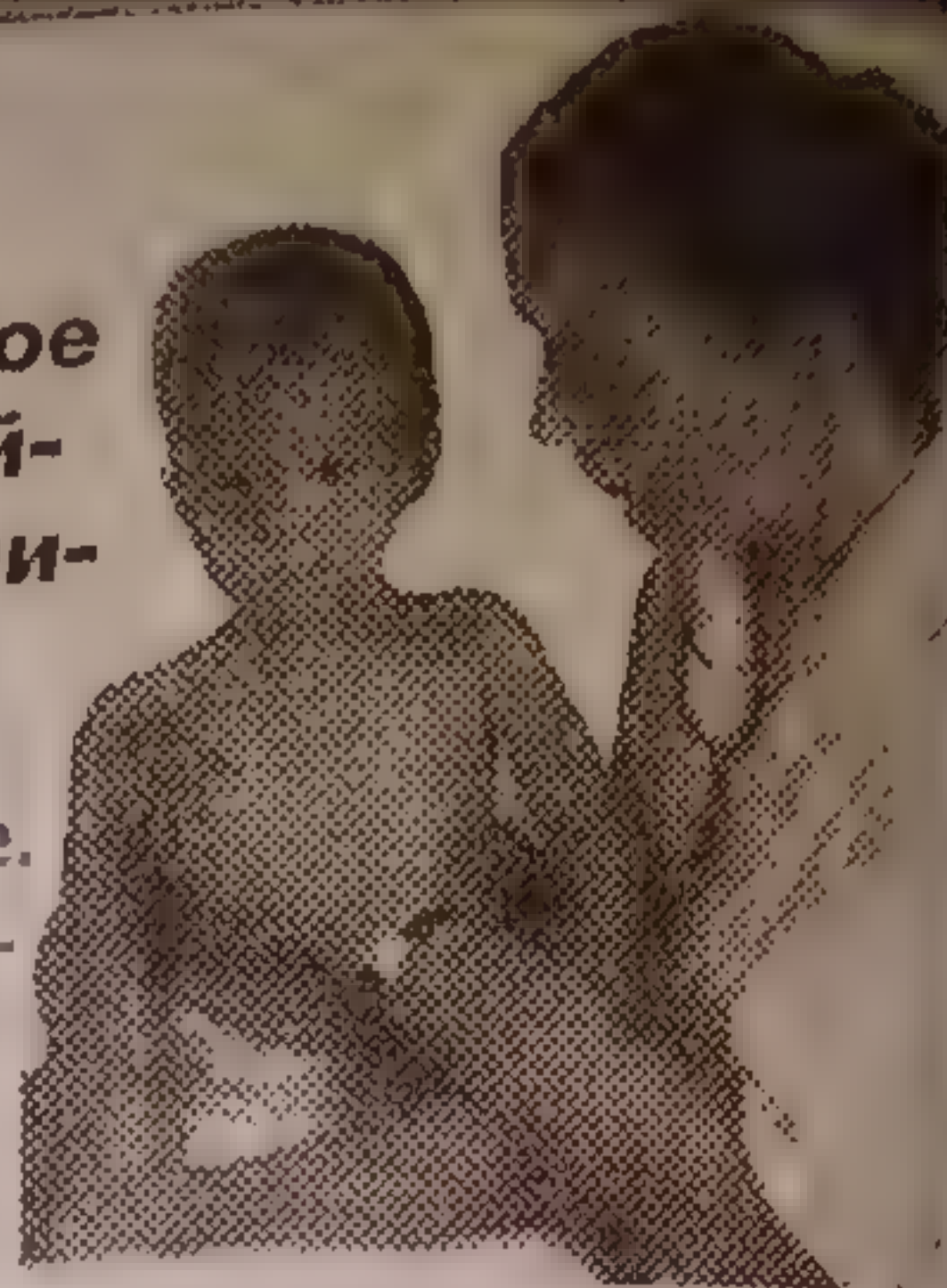
Как ни странно, в глине нет грязи в том понимании слова, каким мы привыкли определять всякое заражение микробами и бактериями. В природных условиях чистую (без песка и камней) глину накладывают на раны именно с целью обеззараживания.

Народная медицина рекомендует опять-таки чистую глину в виде болтушки пить при болях в печени и желудке, а также при расстройстве кишечника. Знахари считают, что главное свойство глины - вбирать в себя, вытягивая из организма, болезнь. Специалисты по глино-терапии утверждают, что глина безопасна, и если у человека что-то загноилось, воспалилось, то глина очистит. Правда, это касается лишь чистой, мягкой, пластичной глины.



Внутричерепное давление

Моему внуку 3 года. Ему поставили диагноз: внутричерепное давление. Что это за болезнь? Может она со временем пройти? Какие ограничения должны принимать родители в воспитании такого малыша?



У маленьких детей внутричерепное давление - частое явление. Чуть ли не половина новорожденных появляется с ним на свет. Врачи называют это состояние гипертензивным синдромом. Оно обусловлено избытком внутричерепной жидкости (как известно, наш мозг в целях защиты «плавает» в ней), называемой ликвор. Если с оттоком ликвора возникают проблемы, то давление внутри черепа возрастает.

У большинства детей это состояние нормализуется по мере созревания и приспособляемости организма.

Но у некоторых детей защитный механизм «сброса» ликвора остается несовершенным, и у таких малышей бывают головные боли, сонливость (или, наоборот, бессонница), плохой аппетит, они заторможены, вялы и плаксивы или, наоборот, гиперактивны и раздражительны.

За такими детьми наблюдает невролог и корректирует их состояние назначением медикаментозных препаратов. Никакое самолечение нежелательно, ведь важно знать, что вызвало гипертензию. Иногда это не просто нарушение оттока ликвора, а киста, абсцесс или гематома в мозгу.

Родителям рекомендации самые общие. Не кричать и не злиться на такого (как и на любого) ребенка, он не виноват, что у него постоянно болит голова. Очень желательно ввести схему закаливания, потому что малышу нужно особенно оберегать от инфекций, а значит, поднимать, укреплять иммунитет. Обычно врачи рекомендуют нормализацию режима (гулять, спать, играть - вовремя).

Отложение солей

У меня начался процесс отложения солей. Как его приостановить?

Отвар листьев брусники предотвращает отложение солей и эффективен даже при уже развившемся артрите, подагре, суставном ревматизме и отеках. Залейте стаканом кипятка 2 чайн. ложки листьев и прокипятите 15 минут. После охлаждения процедите. Пить отвар нужно в течение дня мелкими глотками. Для профилактики его можно принимать несколько лет подряд. Раз в 3 месяца необходимо делать перерыв на 1-2 недели или пить в это время другие средства, чтобы не произошло привыкания к лекарству.



Кремний разного цвета

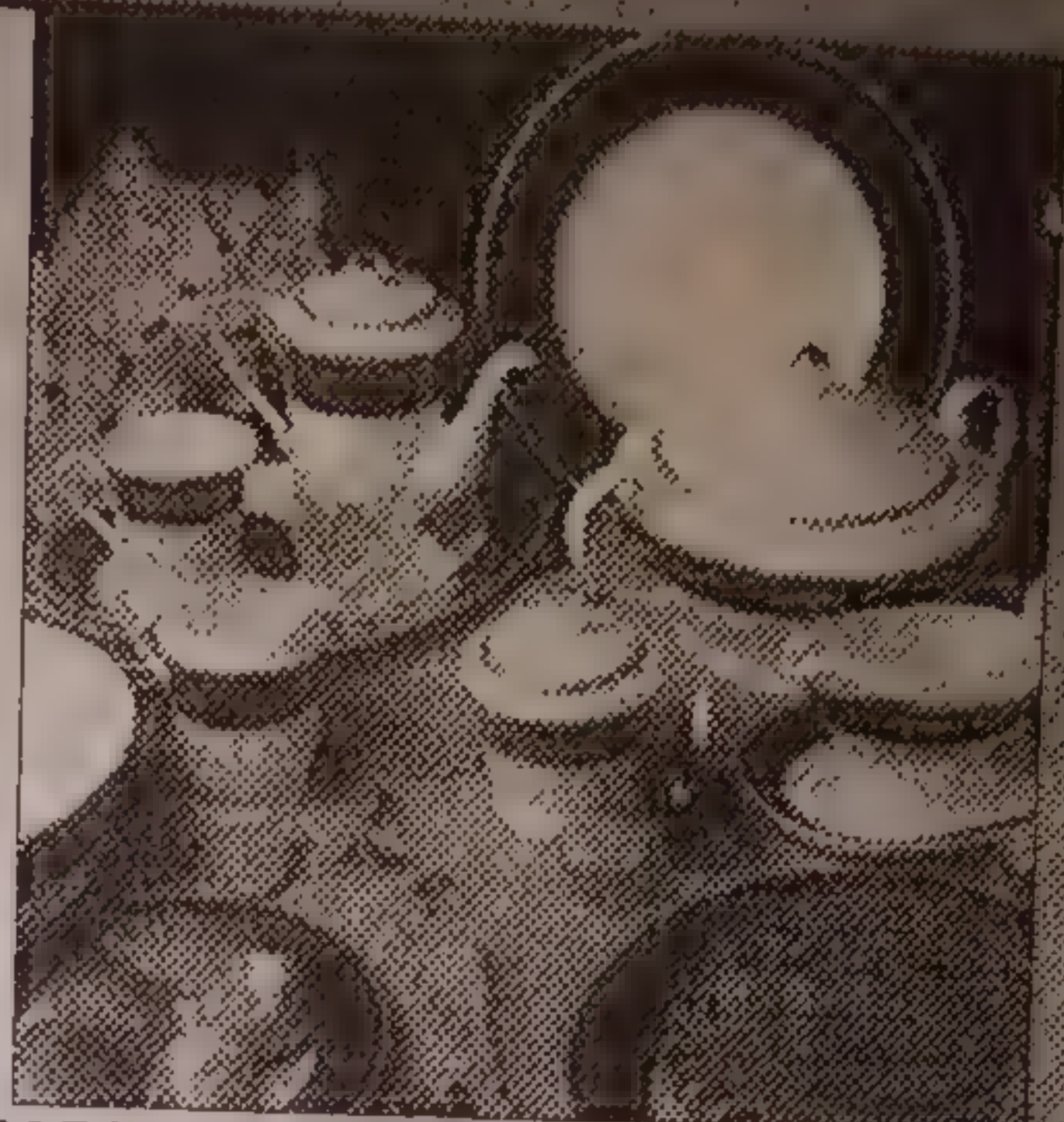
Приобрела кремний для приготовления лечебной воды у двух разных людей. По внешнему виду один серо-серебристо-блестящий, а другой матовый черно-синего цвета, похож на мрамор. Какой же из них целебным является? И вообще, правда ли, что АКВ является лечебной? Можно ли на ней готовить травы для лечения (настаивать) или заваривать чай? Будет ли от этого польза для здоровья?

Будет ли польза - проверяйте сами. Распространители и целители считают, что будет. Мы в редакции пьем такой (на кремниевой воде) чай больше года, пока никаких изменений в здоровье не наблюдаем.

Чистого кремния в природе не существует, он встречается лишь в соединениях - кремнеземах. А кремнезем входит в состав многих минералов. Именно он дает искры, когда человек бьет камнем о камень. Камни бывают разного цвета, а как проверяют количество кремния в том или ином соединении фирмы, их продающие, нам неизвестно. Народные целители, кстати, считают, что данное средство в виде обычных камней валяется у всех под ногами.

Как избавиться от эзофагита?

Моей дочке 16 лет. Год назад у нее появились боли при глотании. Врач направил на фиброгастроскопию и поставил диагноз гастрит, эзофагит - воспаление пищевода. Начали лечиться. Вначале боли исчезли, а потом возобновились, несмотря на то, что мы очень аккуратно выполняли все назначения врача. Как же избавиться от эзофагита? Врач только разводил руками и говорит, что все возможное назначили.



Мы только что писали, что эзофагит возникает в результате неправильной работы мышц нижнего пищеводного сфинктера и тогда кислое содержимое желудка попадает обратно в пищевод, отчего возникает воспаление и чувство жжения.

Все лекарственные препараты назначает врач.

Если алгинаты и антациды не помогают, к лечению подключают прокинетики, которые у 89% пациентов снимают симптомы болезни, а также блокаторы гистамина и ингибиторы.

Конечно, неспециалисту перечисление названий препаратов ничего не даст, поэтому постарайтесь очень тщательно следить за питанием дочери.

Дома можно при изжоге принимать по полстакана теплой минеральной воды типа Ессентуки № 4, Боржоми, Смирновская с растворенной в ней 1/4 ложки пищевой соды.

Рекомендуется обволакивающее питье: молочный кисель, овсяная каша, тыквенная каша, масло облепихи.

Наверняка врач порекомендовал вашей дочери противокислотные препараты - алмагель, карбонат кальция и т.д.

Учтите, что девушке не рекомендуется физическая работа, связанная с наклоном туловища и напряжением брюшного пресса. Что касается продолжительности лечения, то быстро от этого заболевания не избавиться и лечение потребует систематическое.

Газовая атака

Извините, такой вопрос: замучили газы. Как от них избавиться?

По - научному скопление газов в кишечнике называется метеоризм. Он бывает по многим причинам, но чаще всего - от несварения желудка. Когда пища попадает в желудок плохо пережеванная, неперемешанная со слюной, в которой есть необходимые для переваривания ферменты, то она очень долго находится в желудке. Белки там загнивают, углеводы закисают, отсюда и повышенное газообразование, когда наконец такая пища попадает в кишечник.

Очень простой совет: долго и тщательно пережевывайте каждую ложку еды, попавшей в рот. Даже если жевать нечем, сделайте 30 жевательных движений, прежде чем проглотить.

Больному эзофагитом запрещаются газированные напитки. Пищу следует жевать продолжительно, чтобы она пропиталась слюной со щелочной реакцией. Хорошо пить масло (шиповника, облепихи, подсолнечное) по 10-15 мл 3-4 раза в день после еды. Прием пищи должен быть частым в небольших количествах. Если выражены боли, перед едой можно принять 2-3 стол.ложки 0,5% раствора новокаина.

Раздражение от дезодоранта

У меня очень чувствительная кожа. Дезодоранты-аэрозоли быстро вызывают раздражение и потом несколько дней я не могу ничем пользоваться. Что мне делать? Какой дезодорант лучше выбрать?

Проблема решается просто: вам нужны роликовые или дезодоранты-кремы. Они не содержат спирта, который, вероятно, и вызывает раздражение. Обращайте внимание на состав дезодорантов: в них должны содержаться глицерин, циклометикон - они смягчаются и увлажняют кожу. На упаковке должно быть указано: для чувствительной кожи.

Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы

Как правильно питаться при грыже пищеводного отверстия диафрагмы? Такой экзотический диагноз поставлен врачом моей маме, несмотря на то, что у нее практически отсутствуют жалобы или они очень незначительны.

Заболевание это не такое уж и редкое. Чаще встречается в пожилом возрасте, особенно у женщин. Действительно, жалобы могут отсутствовать. Однако возможны загрудинные боли или боли в подложечной области, ощущение жжения, срыгивание, изжога, усиленное слюноотделение, увеличивающееся в лежачем положении. Выбуханию желудка в грудную клетку способствует повышение внутрибрюшного давления, часто сопутствующее метеоризму и запорам. Поэтому есть надо не реже пяти-шести раз в день понемногу, не переедая, не допуская переполнения желудка. После еды рекомендуется походить, постоять, а не ложиться. Исключаются из рациона продукты, способствующие развитию метеоризма: молоко, ржаной хлеб, горох, капуста, газированные напитки. Ограничиваются жареные блюда, наваристые мясные и рыбные бульоны, острые блюда с использованием специй, способствующие повышению желудочной секреции. Необходимо заботиться о профилактике запоров. Не рекомендуется физическая работа, связанная с поднятием тяжести, наклонами, натуживанием.

Вся в поту

Скажите, пожалуйста, при гипергидрозе нужно обращаться к невропатологу или другому врачу? Пожалуйста, скажите подробнее, потому что гипергидроз просто замучил: ладони, ступни и выше пояса все тело в поту.

Гипергидроз может быть проявлением вегетативной дисфункции, поэтому лечится врачом-неврологом. Подробно мы много раз писали в газете «Твое здоровье», а здесь подробно не получится - займет две страницы. Рецепты и рекомендации в этой газете тоже печатали - перелистайте подшивку.

Киста на почке

Подскажите, пожалуйста, чем можно помочь при кисте на почке?

Кисту на почке очень часто выявляет УЗИ. Обычно это кисты небольших размеров, которые не осложняют работу органа. Они не требуют экстренного вмешательства. Врачи рекомендуют наблюдать кисту, не будет ли она дальше расти. Если будет и осложнит работу почки, потребуются операция.

Медикаментозного лечения кист почки не существует, а вот народная медицина предлагает несколько рецептов, способствующих их рассасыванию. Они несложные, попробуйте.

1. Высушить скорлупу от сырых яиц, перемолоть, принимать по 1 чайн.ложке 2-3 раза в день, запивая сырым молоком.

2. Промойте молодые листья лопуха, пропустите их через мясорубку, отожмите сок в стеклянную посуду и поставьте в холодильник. Пейте по схеме в течение месяца: 1 и 2 дни - по 1 ч.л. 2 раза в день; 3 и 4 дни - по 1 ч.л. 3 раза в день. Все остальные дни - по 1 ст.л. сока 3 раза в день. Проверьтесь на УЗИ. Если киста не рассосалась, через месяц лечение повторите. Можно проводить 3 курса подряд. Сок делайте ежедневно свежий, долго он не хранится.

3. Чистотел (нужно срывать во время его цветения). Пропустите траву через мясорубку, отожмите сок, дайте ему отстояться. Сок смешайте с водкой в равных количествах. Оставьте смесь на 10 дней в холодильнике, после чего принимайте по 1 ст.ложке на полстакана молока 2 раза в день за полчаса до еды. Месяц принимаете, месяц перерыв и так далее. Всего нужно сделать три курса лечения.



Может, аменорея?

У моей дочери в 15 лет вдруг прекратились месячные. Проводили лечение, полгода пьет лекарство, а результата нет. Очень надеюсь, может быть, вы что-то подскажете?

Очень трудно подсказать что-то заочно, так как вторичная аменорея (так называется состояние, когда у девушки менструации были, но прекратились) может возникать по разным причинам. Если вы у врача были и обследовались, значит, в данной ситуации он о вашей дочери знает больше, его рекомендациям и нужно следовать.

Мы же от себя заметим, что вторичная аменорея нередко возникает у юных девушек, которые начинают морить себя голодом с целью похудения. Поскольку именно жировая ткань является депо женских гормонов, то при ее недостаточности не происходит нормального обеспечения организма женскими гормонами. При уровне жира менее 10% прекращаются менструации, а женские гормоны эстрогены вырабатываются в недостаточном количестве, что вызывает гипостроению.

Свято место пусто не бывает: тут же начинает вырабатываться повышенное количество мужского гормона - андрогена. Отсюда у наших худышек узкий таз и широкие плечи, плоская грудь и оволосение по мужскому типу.

Так что вес тела на 15% ниже нормы - не красота, а дорога к болезням.

Не заживает язва

У моей бабушки на ноге после царапины от кошки образовалась язва. Не помогает ничего, даже сильные аптечные мази. Уже месяц и 10 дней не можем залечить. Рана мокнет и начала, кажется, гноиться. Что посоветует народная медицина?

Мы уже много рецептов давали на сей счет. Вот еще один - от народа.

Вскипятить 4 стол.ложки растительного масла, добавить кусочек воска величиной с ноготь, кипятить 1-2 минуты, чтоб воск разошелся. Остудить до теплого состояния и всыпать в масло с воском 7 таблеток растолченного в порошок стрептоцида. Вновь остудить до теплого состояния и добавить 2 желтка от сырых свежих яиц. Перемешать. Мазь наносите на язву 2 раза в сутки.

Кистозный цервицит

Гинеколог поставила диагноз «кистозный цервицит». Но ничего не объяснила, как лечиться, как избавиться от этих кист. И еще мне 3 раза прижигали эрозию, но она появлялась снова. Что делать? Посоветуйте что-нибудь.

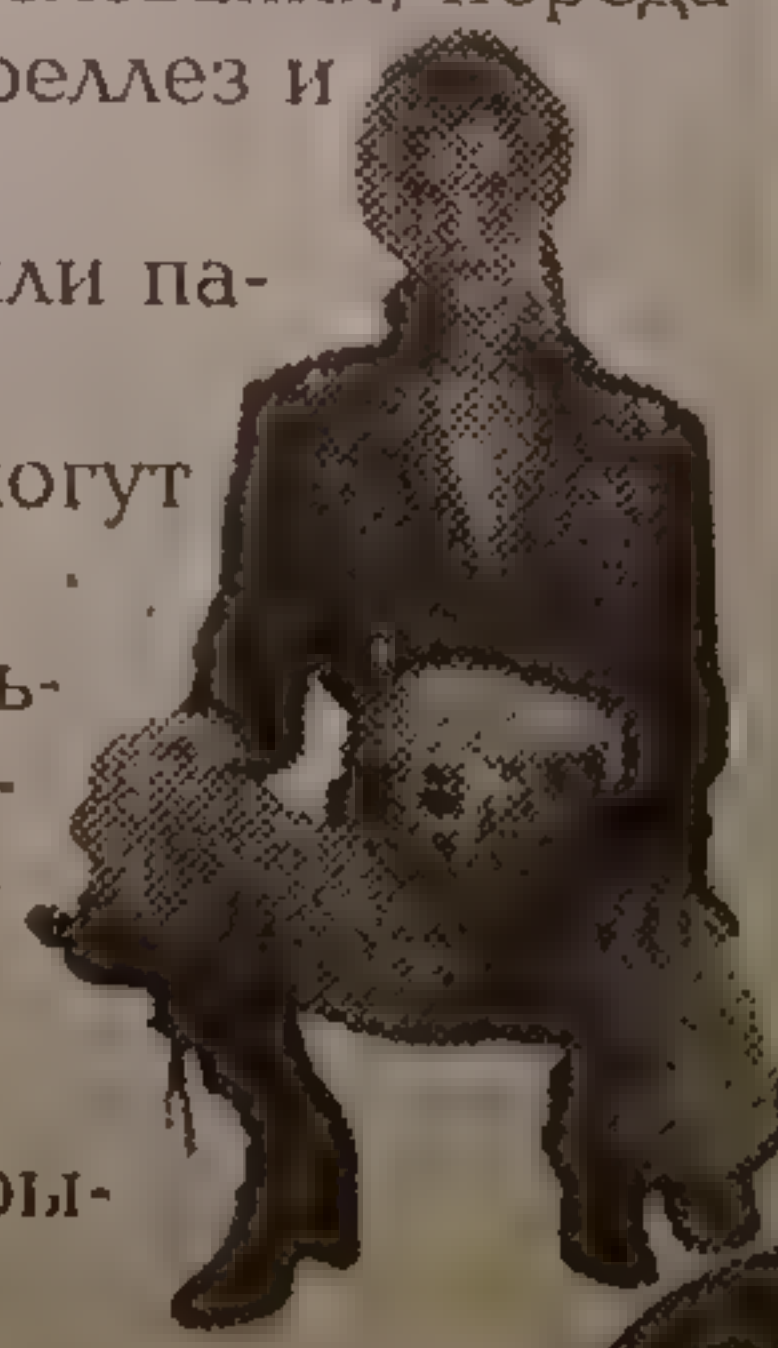
Цервицит (эндоцервицит) - это воспаление слизистой оболочки цервикального канала шейки матки. Воспаление - это реакция на повреждение или внедрение возбудителя болезни. Воспаление вызывают патогенная микрофлора и инфекционные заболевания, передающиеся половым путем (хламидиоз, трихомониаз, микоплазмоз, гарднереллез и др.). В зависимости от возбудителя следует лечить воспаление.

Особенно трудно лечить воспаление, вызванное вирусом герпеса или папилломавирусом - здесь одним каким-то препаратом не обойдешься.

Если лечение цервицита долго не дает хороших результатов, то могут возникнуть осложнения (кисты, эрозии, эндометриоз и т.д.).

Лечение всегда назначает врач. В основном это антибиотики, сульфаниламиды, ванночки с протарголом и др. При эрозиях и кистах медицина действительно рекомендует деструкцию, т.е. разрушение (удаление) с помощью лазеротерапии, диатермокоагуляции, криокоагуляции. В последнее время часто рекомендуют обработку эрозии солковагином.

Эрозию дома лечат тампонами с облепиховым маслом, вазелином, рыбьим жиром, эмульсиями, содержащими антибактериальные средства.



Попробовать можно

Мне 65 лет. Четыре года болит и кружится голова. Наблюдаюсь у невропатолога, т.к. сужены сосуды головного мозга. Лечусь: пирацетам, никотинамид, витамины, циннаризин, - улучшения нет.

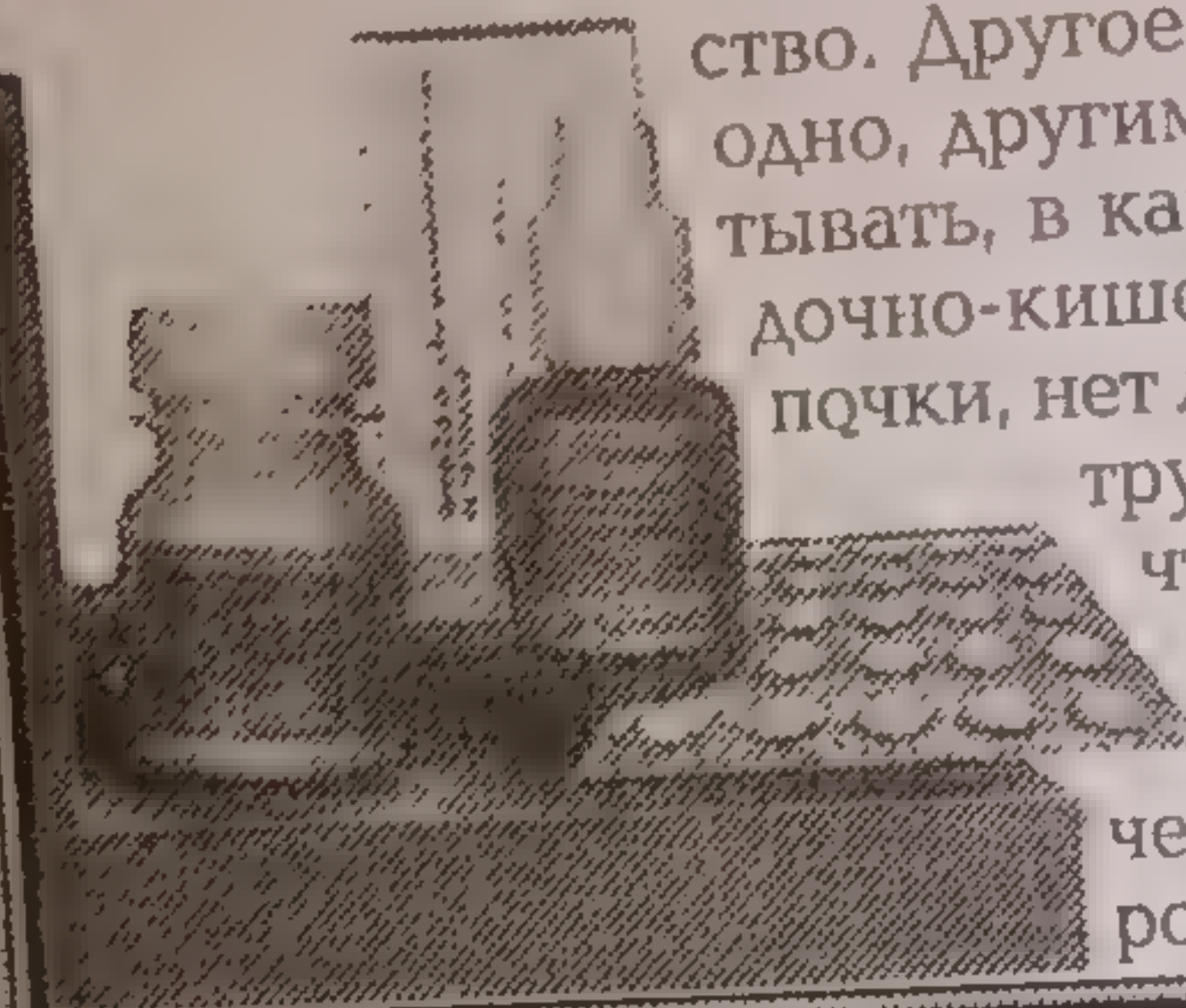
Стали отказывать ноги, врач сказала, что это от головы.

Посоветуйте мне народные средства. Мне советуют сделать кедровую настойку. Она что-нибудь даст? Или, может, полечиться голоданием?

В вашем состоянии надо пробовать многие методы: при сужении сосудов головного мозга вам подойдут рецепты от атеросклероза. Мы их печатали множество.

Другое дело, что одним помогает одно, другим другое, причем надо учитывать, в каком состоянии у вас желудочно-кишечный тракт, не больны ли почки, нет ли гипертонии. А так заочно трудно ответить. Пробуйте то,

что разрешит врач - ведь он знает состояние вашего организма. А большинство врачей сейчас вовсе не против народных методов.



Терка вместо иппликатора

Сосед в электричке рассказал, что лечит свой радикулит теркой: ложится на нее поясницей. Говорил, вроде, на полном серьезе. Но вдруг это розыгрыш, а я попробую и нанесу вред своему здоровью?

Попробуйте, ничего особо страшного не будет. Народные умельцы давно уже распознали, что зубчики плоской терки притупляют радикулитную боль не хуже покупного иппликатора Кузнецова.

Генитальный герпес

Мне поставили диагноз - генитальный герпес. Назначенные меры результатов не дают. Расскажите, что это за болезнь, как ее вылечить и какие могут быть последствия?

Герпес - это болезнь иммунодефицита. Возбудитель герпеса есть практически у всех - это всем известная «лихорадка» на губах. Генитальный герпес - тот же вирус, только в интимном месте, заражаются им от больного партнера или при оральном сексе от партнера с герпесом лица.

На гениталиях появляются такие же высыпания - пузырьки и корочки, но часто герпес маскируется под уретрит, воспаление. Герпес может быть причиной бесплодия, а при наступившей беременности - причиной выкидыша. Новорожденные же рискуют подцепить герпес при выходе по родовым путям, и для них болезнь чрезвычайно опасна.

Вирус герпеса носят в себе 90% людей, но проявляется заболевание только при ослаблении организма, при снижении иммунитета, что часто происходит при стрессах, плохом питании, лечении антибиотиками и т.д. Вот почему в последние два десятилетия заболеваемость генитальным герпесом выросла в 10 раз.

Герпес лечится. Хотя вирус будет жить в организме всегда, врачи пытаются не дать ему чрезмерно размножиться. Противогерпесные препараты - «Зовиракс», «Ацикловир», «Виролекс» - дорогие, поэтому главное в борьбе с этой заразой - повышение иммунитета. И надо постараться не провоцировать обострение заболевания: избегать стрессов, переохлаждения, алкоголя.

Теперь пара слов тем, кто еще не заболел генитальным герпесом: не целуйтесь с человеком, пока у него не прошел на губах герпес, а при занятиях сексом пользуйтесь презервативом.



Запах мочи

Какие болезни можно определить по запаху мочи? Мне скоро 50 лет, и я замечаю, что моча у меня имеет или запах нашатырного спирта, или ацетона. Почему?

Моча имеет запах аммиака при заболевании почек. Запах ацетона появляется при сахарном диабете. Сдайте мочу на анализ. Если запах не мнимый, а действительный - это признак неблагополучия.

Краснею...

Я работаю учителем. Приходится часто давать открытые уроки. При этом я покрываюсь красными пятнами. Очень стыдно. Валерьянка и пустырник не помогают. Подскажите, что нужно принимать, чтоб обойтись без пятен.

Это явление обусловлено вегето-сосудистыми реакциями. Вам полезно протирать лицо кубиком льда. Кроме того, следует отказаться от посещения сауны, парной, исключить из потребления крепкий кофе, чай, алкоголь, острую и соленую пищу, продукты, содержащие экстрактивные вещества. Провоцирующим фактором является также курение. Уменьшить реакцию кожи помогут такие препараты, как настойка женьшеня, элеутерококка, глюконат кальция.

Но иногда ничего не помогает и проходит такая реакция на волнение, только когда вы перестанете нервничать по этому поводу. Да, вы волнуетесь, краснеете - ну и что? Это естественно, и ничуть не стыдно.

ОПЫТНЫЕ ТРАВНИКИ

Предлагают: боровую матку, сабельник болотный, грушанку, диоскорею, ряску, мордовник, каштан конский, морозник, стальник, тодикамп, болиголов и еще более 100 видов лечебных трав, сборов и настоек.

Лицензия КОЗ1666 выд. Лиц. палатой г. Краснодара.

Обращаться по тел. 8-613-1380 Краснодарский край
ул. Юнчаковского, д. 203 Бельковол. Светлана Юрьевна
Консультации по тел. 8-613-1-478-24

Ваше ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах



Желчегонные средства

Провела 4 чистки печени. Хотелось бы, чтобы больше печень не засорялась, а желчный пузырь функционировал стабильно. Что, по вашему мнению, может способствовать лучшему отхождению желчи?

Наибольшим желчегонным эффектом обладают цветки бессмертника песчаного и кукурузные столбики с рыльцами, а также корневища аира болотного и валерианы лекарственной, трава душицы обыкновенной и мяты перечной, соцветия календулы лекарственной и ромашки аптечной, корни лопуха большого и одуванчика лекарственного, плоды фенхеля обыкновенного. Мягкий желчегонный эффект дают плоды и листья брусники, лесной земляники и черники.

Желчегонный эффект достигается также употреблением яичного желтка, укропа, сельдерея, ревеня, винограда (черного сладкого), цветной и белокочанной капусты, моркови, несоленого масла, подсолнечного, оливкового и кукурузного масла, горчицы. Хороши для этой цели щелочные минеральные воды, в частности боржоми.

Это не дислексия

Я частенько заговариваюсь, особенно когда волнуюсь или говорю быстро и возбужденно. Означает ли это, что у меня дислексия?

Нет, это не дислексия. Дислексия - это нарушение процесса чтения.

Истоки мастопатии

Не могли бы вы рассказать, отчего возникает мастопатия? Очень хотелось бы избежать в будущем маминной участи, которой уже три раза делали операцию на груди. Все три опухоли оказались доброкачественными, но ведь перед каждой операцией мама дрожала как осиновый лист. Мы тоже очень боялись за нее. Можно ли прожить без мастопатии?

Заранее никто не может вам сказать, возникнет мастопатия или нет. Все зависит от уровня гормонов, а гормональный статус у каждого свой. Однако есть общие правила, которые могут помочь снизить риск.

«Балом» правит эстроген - репродуктивный гормон. От него в предменструальные дни набухает грудь. Если снизить уровень циркулирующего в крови эстрогена, меньше вероятность накопления его в жировых клетках, которыми богата ткань молочной железы. Поэтому исключите из пищи по мере возможности жир. Эстроген выделится из организма быстрее, если его перехватят пищевые волокна из овощей и отрубей. Гормональная стимуляция груди станет меньше.

Нельзя поправляться: жировые клетки обладают возможностью не просто накапливать эстроген, но даже продуцировать его.

Осторожнее с противозачаточными - обязательно посоветуйтесь с врачом и расскажите о своих опасениях.

Осторожно массируйте грудь. Это помогает лимфооттоку, ведь кисты - это закупоренные лимфатические ходы. И обязательно витамины - С, В и Е.

Гемофилия и тысячелистник

У моего внука гемофилия. Болезнь эта неизлечима. Мальчик жил с родителями. Но его мать оказалась в местах лишения свободы, и сын привез ребенка ко мне, т.к. ему нужен особый уход и постоянный контроль. Врачам великое спасибо, они нашего мальчика регулярно снабжают необходимым лекарством. Но мне хотелось бы знать: неужели народная медицина ничего не предлагает в таких случаях?

Да, народная медицина с гемофилией не справится. Но облегчить жизнь она все же может. Вы не написали, сколько ребенку лет, но если старше 7 лет, то перед едой 3 раза в день давайте мальчику настой тысячелистника с поливией. Смешайте травы поровну и заваривайте в 0,5 литрах кипятка 1 столовую ложку смеси. Как настоится - можно пить по 30-40 г на прием.

Бог принимает умерших, и тут вбегает какой-то мужчина. Осмотрелся по сторонам и убежал. Так повторяется несколько раз. Удивленный Бог спрашивает Петра: - Кто это такой? Да это из реанимации.

Магнитотерапия

Как можно дома лечиться магнитом, который находится в динамиках и громкоговорителях? От каких болезней и как пользоваться?

Да, для домашнего лечения можно пользоваться магнитами от радиоприемников. Магнитами проглаживают болезненные места. Когда стягивает затылок от атмосферного давления, гладят сонные артерии справа и слева от шеи. При болях при глотании магнит прикладывают на горло. Можно проглаживать гайморовы пазухи. Очень хорошо гладить магнитом ступни ног для улучшения в них кровообращения.

Точных рекомендаций здесь дать невозможно, т.к. магнитное поле у разных источников разной силы. Слабые магниты (при силе отрыва менее 300 г) можно приклеивать на больное место или привязывать на несколько часов.

Зачем

зря платить?

Когда я заметила у себя некоторые выделения, пошла не к своему гинекологу в женскую консультацию, где у нас всегда большая очередь, а в платную - на консультативный прием. Врач сказала, что есть подозрение на кандиду и гарднереллез.

Сказала, что анализ нужно делать с помощью бакпосева и назвала цену - у меня волосы встали дыбом. У меня таких денег не было с собой, и я ушла. В тот же день мне подруга сказала, что в женской консультации этот анализ делают быстро и бесплатно. Я хотела бы уже туда пойти, но боюсь, что, может быть, это некачественно или недостоверно?

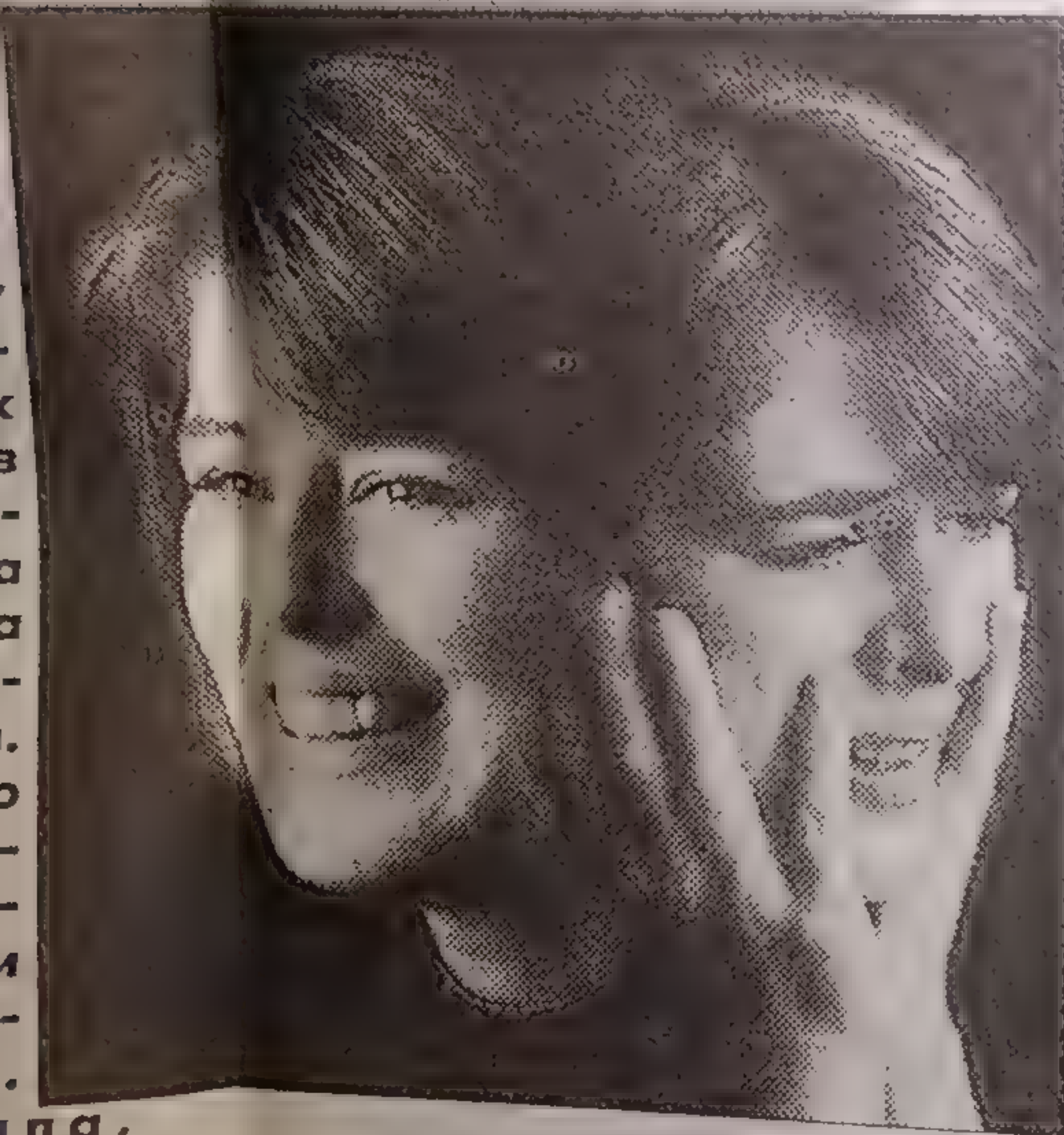
Не надо ничего бояться. Если с вас за анализ на гарднереллез или кандиду берут большие деньги - вам просто дураят голову. Этот анализ делают с помощью простого микроскопа с мазка и ни о каком бактериологическом посеве тут речь не идет, так же, как и о других дорогостоящих методах. Поэтому идите к своему гинекологу - все будет в порядке.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

...ся магнитом, который
... и громкоговорителях?
... пользоваться?

... можно пользоваться маг-
... Магнитами проглажива-
... да стягивает затылок от ат-
... ят сонные артерии справа и
... ри гло... магнит прикла-
... проглаживать гайморовы па-
... ть магнитом ступни ног для
... рации.

... здесь дать невозможно, т.к.
... источников разной силы.
... отрыва менее 300 г) можно
... место или привязывать на не-



... ла,
... анализ нужно делать с помощью бакпо-
... назвала цену - у меня волосы встали
... у меня таких денег не было с собой, и я
... от же день мне подруга сказала, что в
... консультации этот анализ делают быстро
... хотела бы уже туда пойти, но боюсь,
... то некачественно или недостоверно?

... ться. Если с вас за анализ на герднереллез
... ние деньги - вам просто дурят голову. Этот
... цью простого микроскопа с мазка и ни о
... ком посевет тут речь не идет, так же, как и о
... методиках. Поэтому идите к своему гине-
... яке.

И такая «хренотень» целый день

Мой муж очень любит хрен. К это-
му его приучила деревенская
родня. Я ему объясняю, что из-
лишней горечью он портит себе
желудок. Но нет, он сам с осени
готовит себе так называемую
«хренотень» (помидоры с чесно-
ком и хреном) и ест каждый божий день за ужином в
виде бутерброда. Уж не стану говорить о запахе, это
ладно. Но ведь он наживает себе таким образом язву!

Есть хорошая поговорка: все хорошо в меру. От 1-2 бу-
тербродов с тарелкой борща язвы не будет. А в принципе,
чеснок хрен-помидоры - хорошее сочетание. Чеснок, как
известно, помогает организму держать в порядке сосуды и
противостоит таким образом атеросклерозу. Помидоры за-
щищают мужскую простату, а хрен не только бактери-
цидное средство, но и отличный поставщик минераль-
ных солей.

Народные лекари рекомендуют хреновое лечение
при гипертонии, в качестве желчегонного средства, при
бессоннице, а как противовоспалительное хрен исполь-
зуют даже при циститах.



Туберкулез излечим

Скажите честно, туберкулез излечим?

Конечно, излечим, - это честно. В течение жизни все
из нас подхватывают микобактерии, но иммунитет здо-
рового человека справляется с инфекцией без лекарств
и болезнь не возникает.

Если иммунитет ослаблен, палочка Коха берет верх
и человек заболевает. Если процесс вовремя заметить, то
излечение наступает быстрее. Если дело дошло до очаго-
вых форм, тут уж лечение идет в течение полугода. При-
чем очень часто - в стационаре.

Но в тех случаях, когда болезнь замечена на ранних
стадиях, в первые месяц-два, пациенту могут разрешить
и амбулаторное лечение, т.е. врач просто держит под
контролем процесс излечения.

Климонорм при гипоплазии

**Можно ли при гипоплазии матки принимать
климонорм без рецепта врача?**

Нельзя. Климонорм - гормональный препарат, поэто-
му нужно знать ваш гормональный статус. Консульта-
ция с гинекологом необходима.

Как избавиться от мозолей?

У меня на ступне образовались сухие мозоли и очень мне мешают. Чем их можно вывести? Лечилась мазью от мозолей - не помогает.

Не думайте, что от мозолей можно избавиться быстро. Часто они глубоко корнями уходят внутрь стопы.

Поэтому их и удаляют в педикюрных кабинетах.

Домашние же средства эффективны, если перед их применением вы будете распаривать ноги в горячей воде. После распаривания наклейте на стопу пластырь с дыркой, чтобы мозоль была в дырке. Это нужно, чтоб не обжечь кожу вокруг.

Далее накладываете на мозоль домашнее средство. Это или луковая шелуха, вымоченная в уксусе, или яйцо, растворенное в уксусе. И снова заклеиваете пластырем. Ежедневно соскребаете с мозоли отставший слой и наносите средство снова.

Не хотите пахнуть уксусом, накладывайте на распаренные мозоли еловую или сосновую смолу, луковичу, лимонную корку. Хорошо помогает мозольный пластырь. Летом мозоли выводят соком одуванчика и чистотела.

Не забывайте ежедневно удалять верхний ороговевший слой - мозоль должна постепенно вся вытянуться наружу, а иногда на этом месте образуются даже ямки.

Нейроциркуляторная астенция

Мне уже 72 года. Всю жизнь у меня были шумы в сердце, тяжесть в груди, я постоянно беспокоилась о сердце и наблюдалась у врачей. Никаких операций мне не назначали, хотя был поставлен в молодости диагноз «нейроциркуляторная астенция». И вот восемь лет назад после УЗИ мне поставили диагноз «пролапс митрального клапана». Опять ничего не назначили и что происходит с моим сердцем, я от врачей ответа добиться не могу. Как же мне лечиться?

Не переживайте вы зря. Дожили до 72 лет, может, и до 100 доживете с вашим сердцем. Просто ваш «новый» диагноз - другое название прежнего состояния. Конечно, какое-то физиологическое отклонение в работе митрального клапана есть, но 99,9 процента людей с этим отклонением ведут нормальный образ жизни и живут в среднем столько же, сколько и без оно.

Носовое кровотечение

Мать 20 лет страдает гипертонией. В последнее время у нее иногда начинает идти носом кровь (в декабре так было дважды). Это может быть от гипертонии?

Конечно. Именно резкий скачок давления часто вызывает носовое кровотечение. Сосуды лопаются, кровь вытекает, давление снижается. Так организм защищает себя от инсульта, например.

Поэтому первое, что вам необходимо сделать, если из носа идет кровь, - измерить давление. Если оно повышенное, необходимо прежде всего принять препарат для снижения давления и, конечно же, меры для остановки кровотечения.

Голову ни в коем случае не запрокидывать! Сглатывать кровь не надо, поскольку собственная кровь у человека в желудке не усваивается, это может привести лишь к ухудшению самочувствия, возникновению тошноты и рвоты.

Не ложиться, лучше всего просто сесть! На нос положить что-то холодное, ввести в нос ватный тампон, смоченный перекисью водорода. Прижать крыло носа к носовой перегородке.

Если такие случаи повторяются часто, в том числе и когда давление нормальное, необходимо обследование у отоларинголога.

КНИГИ-ПОЧТОЙ 129323, Москва, а/я 1

Более 300 наименований книг по самооздоровлению, йоге, цигуну, психологии, эзотерике, религиям. Для получения бесплатного каталога вышлите нам этот текст + обязательно вложите напечатанный конверт.

Sendbook@mail.ru www.bookmail.da.ru

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

Чистотел от аденоидов

Сын все время дышит ртом. Врач предлагает аденоиды удалить. Конечно, удалить все можно, но хотелось бы обойтись без операции. Может быть, читатели подскажут действенный рецепт?

Может быть, но вообще-то мы переписку между читателями ведем в газете «Твое здоровье», там есть рубрика «Прошу помощи» и «Рука помощи». Лучше вам написать в ту газету: быстрее получите народный отклик.

Мы же пока напечатаем один широко известный рецепт с чистотелом. Чистотел ядовит, поэтому совсем маленьким детям его применять нежелательно. Если же ребенок старше 5 лет, можете летом его пролечить.

Чистотел нужен свежий. Выкапываете его с корнем, моете, обсушиваете, пропускаете через мясорубку, выжимаете сок в темную

бутылочку и оставляете на 5-7 дней под пробкой. Сок забродит, это и хорошо. Надо закапывать в каждую ноздрю по 2-3 капли утром и вечером. Лечение длительное - 2-3 месяца.



Мастопатия и рак

Может ли фиброзно-кистозная мастопатия перейти в рак молочной железы?

Как правило, этого не происходит. Другое дело, что рак молочной железы очень часто возникает на фоне фиброзно-кистозной болезни (вероятно, из-за высокой ее распространенности).

Одна медсестра, указывая на больного, спрашивает у другой:

Это тот боксер, которого сбил мотоциклист?

Нет, это тот мотоциклист.

Мороз

и пудра

Правда, что вредно пользоваться пудрой, выходя из теплого помещения на мороз. Так ли это?

Неправда. В холодное время года необходимо пользоваться пудрой. Она является своеобразной защитой от переохлаждения. Лучше использовать сухую компактную пудру или рассыпную и наносить ее на лицо, предварительно подпитанное жирным кремом.



Коллагеноз

Вы не могли бы популярно объяснить, что такое коллагеноз и чем это лечится?

Коллаген - это особое белковое вещество в организме, вязкое, волокнистое, склеивающее между собой все составные части тела - органы, мышцы, суставы. Чтобы человек не распался в кучу отдельных частей, не расклеился, нужен коллаген. Из коллагена состоит вся соединительная ткань. Вы ее видите в виде пленочек в мясе, в суставах - когда варите холодец из свиных ножек и т.д.

Этот коллаген, т.е. соединительная ткань, тоже может заболеть, как и любая другая система организма. Коллагеноз повинен в артритах, артрозах, ревматизме и т.д. Когда разрушается соединительная ткань, скрепляющая позвонки, говорят о болезни Бехтерева.

Лечится трудно. Слушайте врачей, но не забывайте о том, что и вы сами должны неустойчиво бороться за здоровье. Как? Об этом мы постоянно пишем во всех наших изданиях. Одной какой-то рекомендации тут быть не может. Основная помощь - это, что называется, здоровый образ жизни.



Растирка для суставов

Вы не очень конкретно ответили тому мужчине, у которого болит спина. Потому что мухоморная настойка сейчас многим не доступна, а аппликации на спину не удобны. Для него есть хорошее средство. Вполне доступное любому, особенно зимой. Надо одну черную редьку (небольшую, с кулак) натереть вместе с кожицей, 2-3 горьких сухих красных перца разломать на кусочки, залить все это на неделю водкой (0,5 литра).

Это очень хорошая растирка. Поутру, как проснетесь, растиркой можно растереть все тело: налить чуть-чуть в ладонь и досуха втирать в места, которые обычно беспокоят: при остеохондрозе - шею и поясницу, при артрите - колени и суставы. Ничего плохого не будет, растирка бодрит весь день. Конечно, чувствительность кожи надо учитывать. Если боитесь, что будет жечь и печь, натрите для начала одно какое-то место, колени, например. В случае чего, можно будет быстро смыть. Но в целом всем это средство помогает.

Н.В.ЧИРКИНА, Шадринский р-он Курганской обл.



Сердечная недостаточность

Что такое сердечная недостаточность и чем она грозит?

Приблизительно 1-2% населения в мире страдают сердечной недостаточностью. Сердечная недостаточность - это всегда следствие какой-то болезни. В большинстве случаев причиной развития сердечной недостаточности является ишемическая болезнь сердца (перенесенный инфаркт миокарда, стенокардия), а также гипертония, пороки сердца, кардиомиопатии. В результате поражения сердечная мышца, как правило, ослабевает и не может удовлетворительно выполнять свою насосную функцию, в результате чего нарушается кровоснабжение организма. Врачи называют такое состояние «сердечной недостаточностью».

Для того чтобы поддержать кровоток в жизненно важных органах, активизируются приспособительные реакции. В частности, артерии, приспособляясь к уменьшенному объему поступающей крови, суживаются. Однако это помогает лишь вначале, а позже еще больше затрудняет работу ослабленного сердца. Таким образом, при сердечной недостаточности происходит нежелательная перестройка структуры и функций сердечно-сосудистой системы.



СПИД не спит

Через какое время после последнего контакта может быть обнаружен СПИД?

От 6 месяцев до года.

Зачинайте и не волнуйтесь

Я выхожу замуж через месяц. Неделю назад прекратила принимать трирегол, потому что мы решили сразу же зачать ребенка. Но я боюсь, не повлияют ли гормоны отрицательно?

Даже если зачатие наступает в первом цикле после прекращения приема гормонального контрацептива, для плода опасности нет. Гормоны, содержащиеся в препарате, являются аналогами нормальных женских гормонов, присутствующих в организме постоянно. Так что не волнуйтесь.

Демодекоз

Скажите, пожалуйста, как лечится заболевание демодекоз? Существуют ли народные средства и какие?

Демодекоз вызывает клещ демодекс (железница). Он живет в волосяных луковицах и сальных железах у большинства людей, но чаще всего мы об этом не знаем, т.к. иммунная система не дает ему размножаться чрезмерно.

Однако если иммунная защита дает сбой вследствие какого-либо агрессивного влияния извне или в результате болезни, демодекс начинает неконтролируемо размножаться, что и приводит к проблемам с кожей.

К сожалению, сегодня не имеется эффективных средств лечения тех звеньев иммунной системы, которые отвечают за демодекс, поэтому полностью избавиться от клеща, как правило, не удастся, можно лишь снять наружные проявления и стараться не допускать рецидивов обострения.

Врачи обычно прописывают для наружного применения метрогил - гель, серную мазь, бензилбензоат, линимент нафталина, 4% пилокарпин (гель), серные болтушки и даже мази с антибиотиками. Кроме того, для приема внутрь в тяжелых случаях прописывают анарицидные препараты. При этом важно чередовать используемые средства, чтобы не возникло привыкания.

Нужно соблюдать диету (исключить острую и соленую пищу).

Противопоказаны кремы с медом, тепловые процедуры (особенно баня). Зато можно пользоваться сосудосуживающими кремами с ромашкой, ментолом, мятой.

Очень эффективен, по уверениям врачей, препарат Спрегаль (улучшение наступает в 80% случаев).

Теперь о домашних средствах.

Учтите, что при этом главное не лекарство, а правильная подготовка к лечебным процедурам. Перед тем как начать лечение (и только в этих случаях), кожу надо распарить: сделать подобие паровой ванны или компресс из горячего влажного полотенца. Делать это следует на ночь. Дальше берете 2 таблетки стрептоцида, измельчаете в пудру и втираете в проблемные зоны. На завтра заменяете стрептоцид серной мазью, на следующий день дегтем или даже слабым раствором медного купороса. Посмотрите, что вам лучше помогает.

В период затухания острых явлений всегда используйте дегтярное мыло, протирайте пятна раствором салицилового спирта.

От редакции: Ирина, мы вам послали пакет «до востребования».



Киста в височной части

У меня очень большая проблема: у сына в голове в лево-височной теменной части нашли кисту. Можно ли от нее избавиться и как это сделать?

Дома - никак. Во всем положитесь на рекомендации врача, который наблюдает ребенка. Дело в том, что если нет клинических проявлений, за кистой надо просто наблюдать. При негативном влиянии без операции, к сожалению, обойтись нельзя.



А где эндометриоз?

Мне поставили диагноз эндометриоз. Доктор говорит, что нужна операция. Посоветуйте, нужна ли операция? Можно ли вылечиться в домашних условиях? Какие могут быть последствия, если запустить болезнь?

А где он - эндометриоз? Частицы эндометрия могут поселиться в разных органах. И лечение, и наблюдение всякий раз особенное. Иногда очаги эндометрия, поселившиеся вне матки, легче вырезать, чем вылечить. Иногда эндометриоз и вовсе вылечить невозможно, так с ним женщины и живут, расплачиваясь удлинением сроков менструаций и анемиями из-за потери железа. Но эндометриоз так многолик, проявления его столь многообразны, что никаких единых рекомендаций дать невозможно. Часто его лечат гормональными препаратами, правда с переменным успехом.

Когда и сколько пить иву?

В одной газете был напечатан рецепт снижения сахара в крови: «3 прутика ивы по 40 см залить 3 л кипятка, настоять, пить по 3 ст. в день. Этим средством можно выйти из инсулиновой зависимости».

У меня вопросы: сколько времени настаивать? Когда пить: до или после еды? Каков курс лечения? Сколько времени потребуется, чтобы выйти из инсулиновой зависимости? Сахар всегда будет в норме или придется пить таблетки?

Вам бы лучше обратиться в ту газету, которая этот рецепт напечатала. Наверное, вы писали, но вам не ответили? Увы, сейчас это повседневная практика. Ответами на ваши письма мы и отличаемся от прочих.

Итак.

Настаивать любую траву надо от 3 до 8 часов, желательно укутав или в термосе. Учитывая, что здесь ветви, времени лучше взять по максимуму - до 12 часов.

Если в рецепте не указано точно, пить до еды или после, значит, это несущественно для лечения.

Курс сказать не можем, обычно рекомендуют месяц пить, сделать 1-2-недельный перерыв и курс повторить.

После этого сделайте анализ крови, помогает ли вам этот метод. Немного снизить сахар он, наверное, может, но что совсем снимет инсулиновую зависимость - это маловероятно.

Если бы это было так, у нас диабетиков вообще бы не существовало. Скорее всего это еще одно средство из фитоаптеки диабетиков, в которую входят черника, створки фасоли, манжетка, лен, клевер, осина и т.д. Конечно, они помогают, но как дополнительное, а не основное лечение.

Это от усталости

Три месяца назад мне сделали операцию по ликвидации близорукости по методике LASIK. На левом глазу никаких неприятных ощущений нет, а правый и по сей день доставляет неудобства. Не всегда, а периодами (возможно, при переутомлении) возникает раздвоение предметов и добавляется ощущение затуманивания.

Врачи говорят, что все хорошо, глаза хорошо зажили. Но мне непонятно, это так и останется или со временем пройдет? От чего это может происходить?

Вы совершенно правильно сами уже ответили на свой вопрос - это от переутомления мышц глаза. Затуманивание и двоение часто бывает и на совершенно здоровых глазах при зрительной усталости, особенно если вы работаете с компьютером. С операцией это, скорее всего, никак не связано, хотя осложнения после LASIK тоже бывают (очень маленький процент). Профилактика проста: не переутомляться и освоить гимнастику для глаз, которая поможет избежать неприятных проявлений.



Что такое матрица здоровья?

Что такое матрица здоровья? Слышала, что изобрели ее петербургские врачи и очень успешно применяли в нескольких клиниках. Насколько эта информация достоверна и какие болезни лечат с помощью этой матрицы?



Не в наших правилах превозносить или охаивать достоинства и недостатки методов и приборов. Как раз потому, что мы не знаем, насколько рекламная информация достоверна. Естественно, производителям хочется преподнести свой продукт в наиболее выгодном свете, а сведений о сравнительных анализах, клинических испытаниях, объективной статистике днем с огнем не сыщешь. Данные, предоставленные производителями, не всегда корректны, ведь и испытания часто заказываются и оплачиваются ими же.

Поэтому на вопрос «верить или не верить рекламе?» мы отвечаем так: все зависит от толщины вашего кошелька. В конце концов купите и попробуйте. Хуже не будет. Будет ли лучше, мы не знаем.

Надеемся, понятно, что все вышесказанное следует принимать за теоретические общие рассуждения, и вы не станете соотносить эти слова с информацией о матрице здоровья. Возможно, она великолепное средство, просто еще не каждая больница имеет возможность рекомендовать ее своим пациентам.

Что важно знать о матрице здоровья?

Это аппликатор (приклеивается на кожу) в виде прозрачной пленки с матричным контуром для резонансной коррекции заболеваний. Инструкция по применению аппликатора утверждена Минздравом России. Изобретатели утверждают, что новая методика объективной помощи организму позволяет всем самостоятельно бороться с болезнями, используя внутренние резервы организма.

Аппликаторы предназначены для продолжительной терапии и профилактики почти всех острых и хронических заболеваний. Это безрецептурное средство, которое можно совмещать с фитотерапией, гомеопатией, лекарствами. Считается, что оно выравнивает баланс обмена веществ, повышает иммунные функции организма и имеет еще множество положительных характеристик.

Противопоказаний нет, но для достижения результата надо четко соблюдать правила и сроки использования, иначе возможны неудачи в применении резонаторов.



Сон с открытыми глазами

Дочке 2,5 годика. Она у нас замечательная. Но одно меня смущает: бывает, Ксюша спит с приоткрытыми глазами. Это, наверное, плохо?

В норме такое своеобразное явление встречается у новорожденных и детей раннего возраста максимум до 3 лет. Малыш засыпает, и во время первого цикла сна (примерно 2 часа) его веки неплотно закрыты, сквозь них проглядывает полоска белка, а сами глаза как бы «закатаны» - повернуты вверх и внутрь. Вид этих немигающих глаз (их еще называют «заячьими») очень беспокоит родителей. Если в остальном ребенок здоров, тревожиться не стоит. Просто в начале сна немного повышается тонус мышц, поднимающий веки, но к 3 годам нервная система научится регулировать его, и все пройдет.

Простое средство от геморроя

Это средство, испытанное на себе. Оно настолько эффективное и простое, что можно каждому рекомендовать. Если есть у вас геморрой, то собираясь в туалет, прихватите с собой баночку. В нее помочитесь, а когда сходите по большой нужде, то теплой мочой подмойтесь. Делайте так каждый раз и забудете, что у вас когда-то был геморрой. Меня он вот уже многие годы не беспокоит, но я все равно продолжаю подмываться уриной для профилактики.

М.А.ШЕПЕЛЕВА,
Нижегородская обл.

Настрой себя на здоровье

Сосед купил 4 книги настроев Сытина и пытается мне внушить, что они помогают при разных болезнях. Нужно только настрой повторять. На мой взгляд, все это бред. Если бы это было правдой, больных среди нас уже вообще не осталось бы. Красота - не надо ни врачей, ни таблеток, ходи и говори: «Я здоров».

Ну зачем так примитивно? И бредом эмоциональные настройки мы бы не стали называть. Врачи доказали, что эмоции и мысли, хоть и не материальны, обладают определенной энергией, способной принести пользу или вред.

Не зря ведь говорят: «слово лечит», или «слово может убить». Здоровье действительно поддается внушению. Происходит это по вполне понятным физиологическим законам. Дело в том, что мозг имеет множество каналов, обеспечивающих психосоматическую - т.е. от сознания к телу, к органам - проводимость.

Это каждый по себе знает, даже если и не может объяснить механизм действия. При испуге многих пробивает «медвежья болезнь». При волнении многие потеют, бледнеют, у них сохнет во рту, дрожат руки. При неприятностях «останавливается» и екает сердце. То есть эмоции каким-то образом руководят физиологическими явлениями, происходящими в организме.

Настрои Сытина на здоровье - это слова и мысли, в виде совета или приказа отдающие организму команду на оздоровление.

Если

растрескалась...

Я пишу по поводу трещины прямой кишки. Сама это перенесла, знаю, до чего мучительно. Вы написали, что помогает облепиховое масло. Помогает, но медленно. Быстрее, если использовать синтомициновую эмульсию. Смазывать ею больное место.

В.М.ДУБРОВСКАЯ,
г.Южно-Сахалинск.

Корова
лезет на дерево.
Ворона спрашивает:

Ты куда?
Яблоки есть.
Ты что, с ума сошла?
Это береза!
А у меня с собой.

Глюкозотолерантный тест

У меня при обычном анализе крови оказался сахар в норме. А после сдачи анализа крови на сахарную кривую получился результат: начальный показатель - 5,0, затем после принятия глюкозы - 11, и еще через час 7,5. Это что - сахарный диабет? Связан ли диабет с заболеванием щитовидной железы?

Нет. Если кровь натощак не более 5,5 ммоль/л, а через два часа после нагрузки глюкозой не более 7,8 ммоль/л - это норма.

О сахарном диабете можно говорить, если результат орального глюкозотолерантного теста таков: сахар крови натощак более 6,7 ммоль/л, через 2 часа - более 11,1 ммоль/л.

С заболеваниями щитовидной железы сахарный диабет не связан.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№4(56), февраль 2002г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192А,

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки:

тел.: 34-91-15, 34-82-57

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.

Набор и верстка ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Подписано в печать 06.02.2002 г. в 17 часов

(по графику в 17 часов). Тираж 50809. Заказ № 560.

Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная.

Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник»,

Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

№5(57), 2002 г.

ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Фимоз: ничего не надо делать

Моему сыну 1,5 года. В 1 год на осмотре у хирурга поставили диагноз - фимоз. Сказали, что если не пройдет до 3 лет, понадобится операция. Посоветуйте, что делать?

Ничего не надо делать.

У детей до 5 лет головка полового члена может не открываться. Такое состояние называется физиологическим фимозом. Это норма. Крайняя плоть сама становится подвижной к 6-7 годам.

Говорить о фимозе в более раннем возрасте можно лишь в случаях затрудненного мочеиспускания или воспаления крайней плоти.

Раньше урологи рекомендовали механически расширять наружное отверстие крайней плоти: сдвигая ее, обнажать головку пениса. Теперь у большинства мнение противоположное: ничего не надо трогать, кроме соблюдения обычной гигиены, т.е. подмывания ребенка.

Первые проявления фимоза у детей - трудности при мочеиспускании. При осмотре крайняя плоть удлинена, напоминает хоботок и еще более удлинняется и как бы набухает при мочеиспускании за счет накапливающейся в препуциальном мешке мочи.

В этом случае нужна консультация врача, чтобы не допустить воспалительного процесса.

Ведущие урологи Москвы на недавней конференции детских хирургов пришли к выводу, что физиологический фимоз может длиться до 10-13 лет. В период полового созревания крайняя плоть становится более рыхлой, податливой и начинает растягиваться, чему способствуют ночные эрекции. Вмешиваться в этот процесс нет необходимости.

Что нужно сделать
СЕГОДНЯ,
чтобы не платить больше
ЗАВТРА?

Индекс **83074**

в каталоге АЛР

"Дорожная подписка"
на 2-е полугодие
2002 года.

Дорожная подписка
на 2-е полугодие
2002 года
кроме Нижнего Новгорода
и Нижегородской области.

Пойти на почту и подписаться на газету "Твое здоровье в вопросах и ответах" на II полугодие 2002 года по ценам предыдущего года.

Бескровная дефлорация



Мне 44 года. В свое время я в 19 лет вышла замуж. Была девственницей, но в первую брачную ночь крови у меня не было. Полжизни я оправдывалась перед мужем, что он единственный мужчина в моей жизни.

Теперь у меня 19-летняя дочь, и гинеколог говорит, что она тоже бескровная девственница. Дочь очень переживает, не хочет пережить мою участь.

За все время я нигде не смогла прочесть, отчего так бывает? Как мне помочь дочери? Не хочется обидеть будущего зятя.

Потеря девушкой невинности называется дефлорацией (срывание цветка). У 20 процентов девушек девственная плева либо вообще отсутствует, либо

имеет такую форму, что обнаруживается с трудом и при дефлорации не кровоточит.

А каким образом гинеколог увидел в вашей дочери будущую «бескровную девственницу»?

Если это сказано было после гинекологического осмотра и врач реально оценил толщину плевы, насыщенность ее сосудами, величину в ней отверстия - то такому заключению можно верить. Например, если центральное отверстие плевы большое, то плева вообще может не надорваться при первом акте, а просто растянется - и крови не будет. Если плева тонкая и в ней мало сосудов, то она порвется, но крови неоткуда будет течь - и опять бескровное сношение. И вообще обильное кровотечение бывает лишь у каждой 10-12-й девушки, так что статистика опять за вас.

Если же вопрос чрезвычайно волнует, ищите гинеколога-хирурга, чтобы он сделал операцию гименопластики. Найдете - будет вам кровь.

Нервный срыв и витамин В

Три года назад у меня был нервный срыв, и после этого начались болезни. Стало болеть сердце, звенеть и шуметь в голове, появилось удушье, сонливость, слабость, начали неметь руки и т.д.

Прошла в больнице обследование, но все анализы были нормальные, сказали, чтоб я лечила нервы. Невропатолог выписал мне витамины В₁ и В₆, элеутерококк... После этого я стала чувствовать себя намного лучше. Но через год болезнь стала возвращаться. Я хочу спросить, как часто можно делать эти уколы? Или нужно ехать к невропатологу снова?

Действительно, витаминотерапия при неврозах довольно эффективна. Повторять курсы можно 1 раз в полгода. Однако внутримышечная инъекция 1-2 мл раствора витаминов В₁ и В₆ превышает суточную потребность взрослого человека в 25-50 раз. Витамины в ампулах предназначены только для лечения в комплексе с лекарствами, которые назначает врач на строго определенное время.

Морской рис

Прошу написать о белых грибах - не знаю, как они называются, но похожи на рисовую крупу. Их замачивают в молоке, настаивают и пьют. От чего они помогают?

Вы описываете так называемый морской (индийский, китайский) рис - одну из разновидностей молочнокислых (кефирных) грибов. Действительно, морской рис ежедневно заливают свежим молоком, молоко за сутки скисает, получается нежный свежий кефир, который очень полезен для желудочно-кишечного тракта: восстанавливает полезную микрофлору в кишечнике и помогает бороться с запорами. Пейте на здоровье.





Токсоплазмоз

Помогите, пожалуйста. Моему сыну поставили диагноз: токсоплазмоз. Что это за болезнь? Излечивается ли она?

Токсоплазмоз - широко распространенная паразитарная инфекция. Возбудитель - внутриклеточный споровик - встречается у 200 видов млекопитающих и у 100 видов птиц. Человек чаще всего заболевает от кошек, но может заболеть и от других домашних животных и птиц. Человек от

человека практически не заражается, кроме внутриутробного (от больной матери плоду) заражения.

Кошки выделяют токсоплазмы с испражнениями, после чего вылизыванием разносят их по шерсти. Отсюда возбудитель попадает на детские руки, а затем в рот.

После проникновения в организм человека токсоплазмы попадают в лимфоузлы, где вызывают воспалительный процесс, потом через кровь распространяются в другие органы.

Проявляется заболевание слабостью, болями в мышцах, расстройствами желудочно-кишечного тракта, иногда температурой, ознобом, головной болью, а часто вообще никак не проявляется.

Хронический токсоплазмоз в основном протекает бессимптомно, больные жалуются лишь на повышенную утомляемость, субфебрильную температуру, головокружение.

Лечат больных в стационаре. Острые формы обычно легко поддаются медикаментозному воздействию. Однако даже рано начатое лечение не исключает появления рецидивов. При хроническом токсоплазмозе паразиты образуют цисты, оболочка которых препятствует проникновению лекарства внутрь, поэтому избавиться от них труднее.

Народными средствами от токсоплазмоза не вылечиться, поэтому четко нужно соблюдать схему, назначенную врачом. Если заболевание не лечить, могут наступить неблагоприятные изменения в органах.

Гормоны назначает врач

Я пользуюсь тризистаном. Стала замечать, что каждый месяц прибавляю в весе 1,5 кг, хотя исключила и сладкое, и мучное. Вес меня волнует. Кроме того, у меня предрасположенность к варикозу. Какие оральные контрацептивы приемлемы для таких женщин, как я?

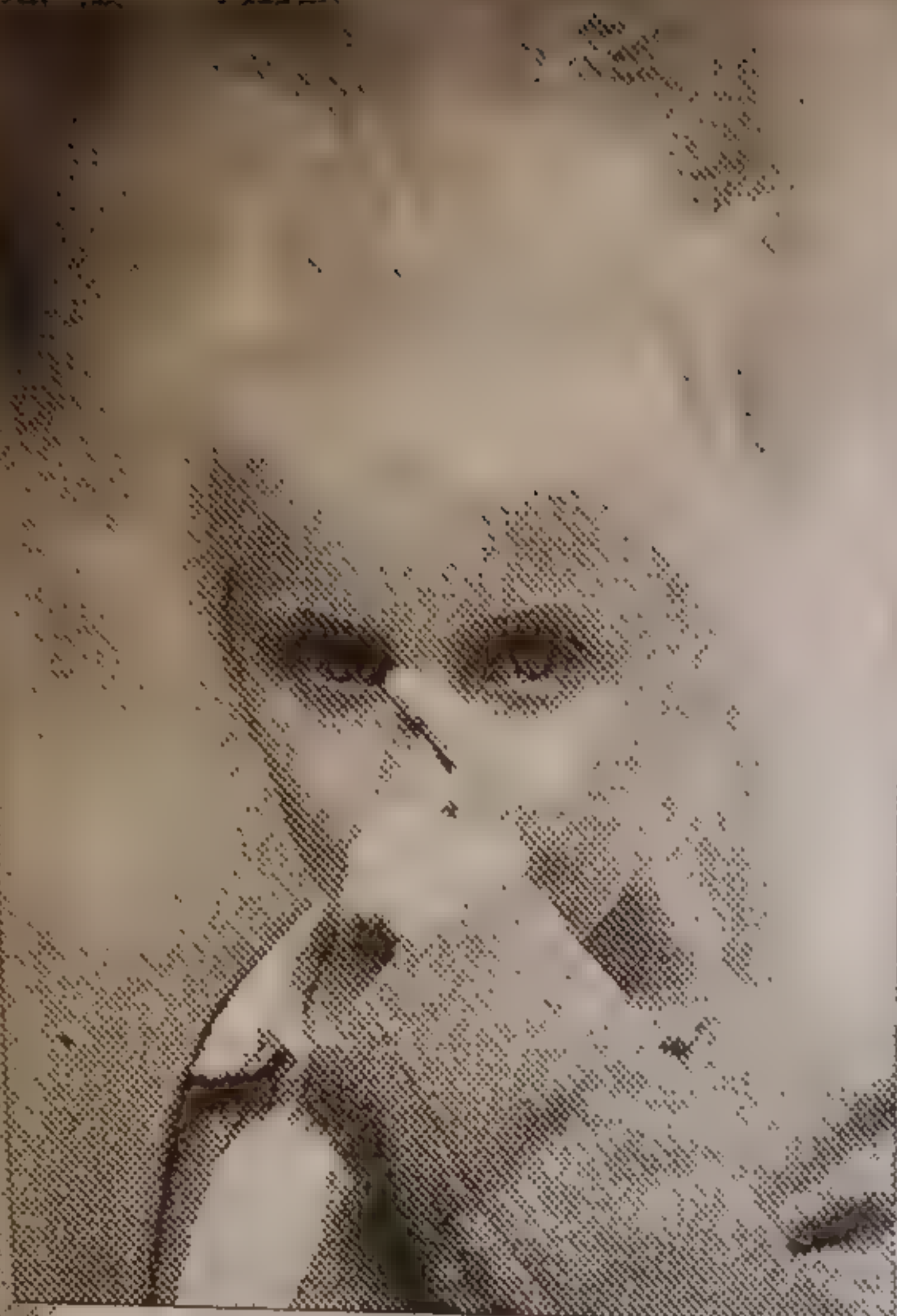
Гормональные контрацептивы может порекомендовать только гинеколог. Надо учитывать индивидуальный гормональный статус, поэтому мы не рискуем давать такие рекомендации.

Иммунал

Моему ребенку (сыну) 3 года. Он часто болеет. Для профилактики, чтобы укрепить его иммунитет, врач посоветовала давать ему иммунал. Но другой врач сказала, что иммунал ребенку давать нельзя, т.к. он содержит спирт. Кто из них прав? Давать ребенку иммунал или нет?

Иммунал является стимулятором иммунитета. Рекомендуются для профилактики простудных заболеваний, в том числе и для детей. Никаких противопоказаний, если отсутствует на препарат аллергия, для обычных детей нет. Препарат дозируется каплями, разводится в небольшом количестве жидкости. Количество спирта, попадаемое в организм, - минимальное, бояться его не стоит.

Противопоказанием к приему иммунала являются лишь туберкулез, лейкоз, коллагеноз, рассеянный склероз.



Ребенок стонет во сне

Семилетняя дочка стала стонать во сне. Вдруг это проявление скрытого недуга? Какие исследования следует провести, чтобы снять наши страхи?

На этот вопрос вам ответит участковый педиатр. Если в целом ребенок здоров, не жалуется на боли в голове и в животе, если во время сна нет судорог, испарины, тяжелого дыхания, то это, скорее всего, детское переутомление. Нервная система ребенка еще недостаточно зрелая, а у семилетних детей резко возрастает нагрузка. Надо подумать, как упорядочить режим дня, подпитать ребенка витаминами. Возможно, дневные детские переживания оставляют ночной след, если ребенок впечатлительный, эмоциональный. Не смотрит ли девочка на ночь телевизор? Вечерний эфир вполне может навесить тревожный сон.

Гипноз и шизофрения

Можно ли лечить гипнозом больного шизофренией?

Ответы специалистов варьируются от категорического «нет» до возможного «да».

Психиатры считают, что применение гипноза при шизофрении, особенно в бредовых ее формах, противопоказано, т.к. ведет к обострению заболевания.

Московская школа гипноза, напротив, считает, что такое воздействие возможно, поскольку производится восстановление структуры личности во сне.

Истина, очевидно, где-то по середине.

В сотый раз про гипотонию...

Расскажите о пониженном давлении. Отчего это бывает и как лучше давление поднять?

При гипотонии систолическое (верхнее) кровяное давление держится на 100 мм рт.ст. или ниже. Люди с низким кровяным давлением часто жалуются на анемию, усталость, раздражительность, повышенную чувствительность к жаре и холоду. Впрочем, некоторые гипотоники не ощущают никаких неприятностей от того, что давление крови у них понижено.

Некоторые врачи гипотонию и болезнью-то не считают. Пониженный тонус венозных сосудов они объясняют врожденной предрасположенностью организма, не опасной для жизни, и не рекомендуют прием медикаментозных препаратов.

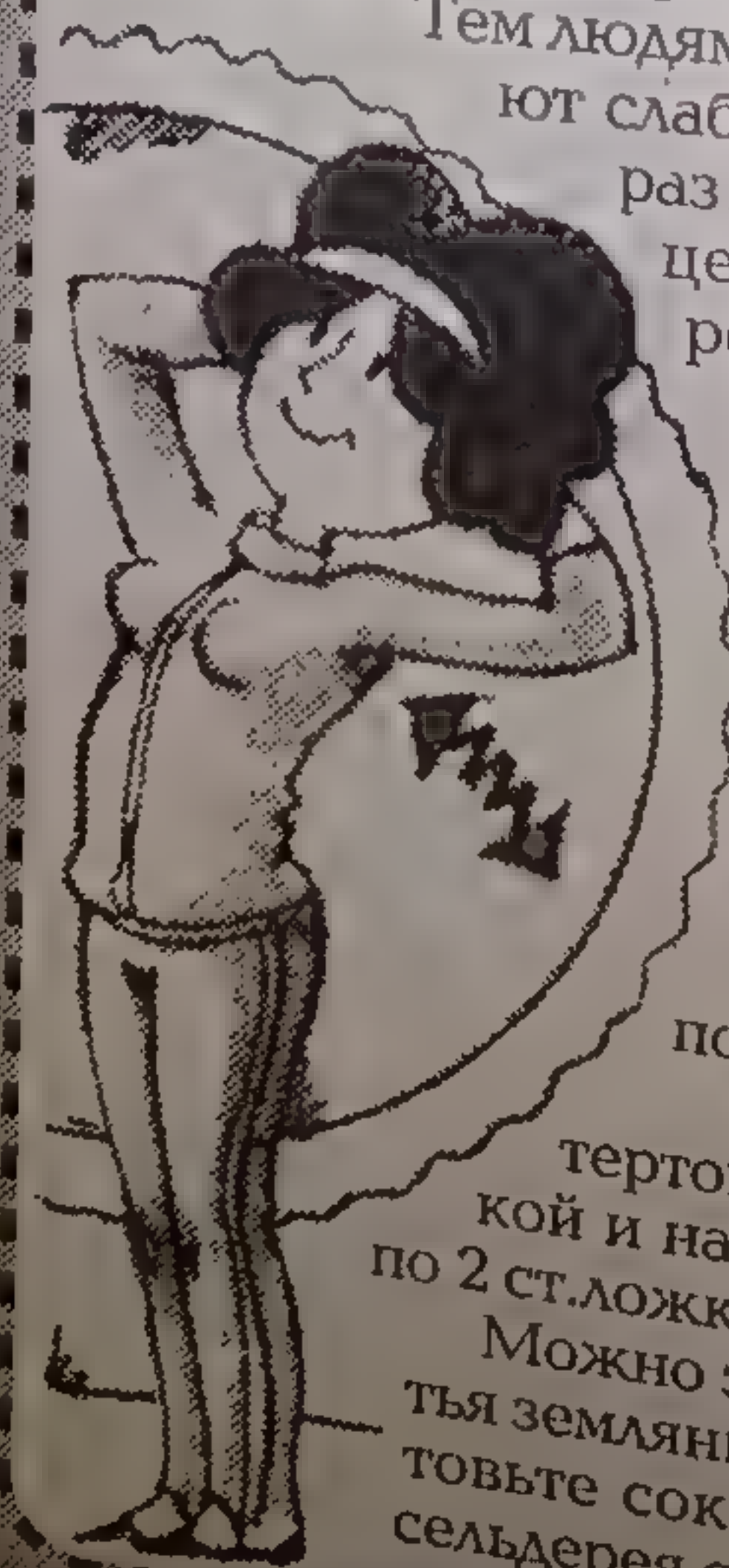
Тем людям, которые от гипотонии испытывают слабость, рекомендуется изменить образ жизни. Нужны закалывающие процедуры, физкультура, правильный режим дня, хорошее питание.

По канонам древневосточной медицины, гипотоникам противопоказаны картофель, масло, молоко, сметана, мед, сахар, помидоры, шоколад.

Обязательно нужно ввести в рацион поливитамины с повышенным содержанием С, В, Е.

Приведем рецепты, которые помогут гипотоникам.

Наполните пол-литровую банку тертой сырой свеклой. Залейте ее водой и настаивайте в тепле 12 дней. Пейте по 2 ст.ложки 1 раз в день утром перед едой. Можно заваривать и пить вместо чая листья земляники - свежей или сухой. Летом готовьте сок из смеси петрушки, морковки, сельдерея с добавлением зубчика чеснока.



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ



Эндометриоз и ригевидон

Вы написали, что эндометриоз шейки матки лечат только хирургическим путем, а затем назначают гормональные препараты. Мне пока без операции назначили ригевидон. Хочу спросить, какую роль играют гормональные препараты при лечении данных болезней? Нарушается ли что-то в организме после их приема? На какой аппаратуре проверить 100%-ное излечение от эндометриоза?

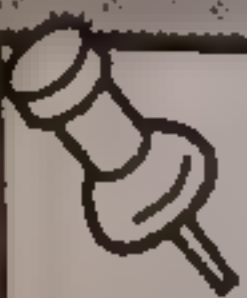
В возникновении эндометриоза играет роль множество причин - генетика, экология, аборт, стресс и т.д. В любом случае - это нарушение гормонального баланса. Гормональными препаратами врачи пытаются привести гормональный статус в норму. При эндометриозе, к сожалению, это далеко не всегда эффективно.

Более того, многие врачи находят, что лечить эндометриоз оральными контрацептивами бессмысленно. Например, при ретроцервикальном эндометриозе, по мнению некоторых медицинских специалистов, назначение гормональных препаратов совершенно неоправданно.

Поэтому определенной гарантией выздоровления считается удаление очагов эндометриоза и только затем назначение гормонов для профилактического воздействия (для приведения в норму гормонального баланса).

Оральные контрацептивы ощутимого вреда организму не наносят и быстро выводятся из организма естественным путем.

Удалось ли избавиться от эндометриоза, вам скажет врач после обследования.



Прививка от герпеса?

Поможет ли какая-либо прививка от появления герпеса на губах?

Нет, прививок от герпеса не существует. Герпес вызывается вирусом, который большинство из нас «подхватывает» во младенчестве и избавиться от него насовсем невозможно.

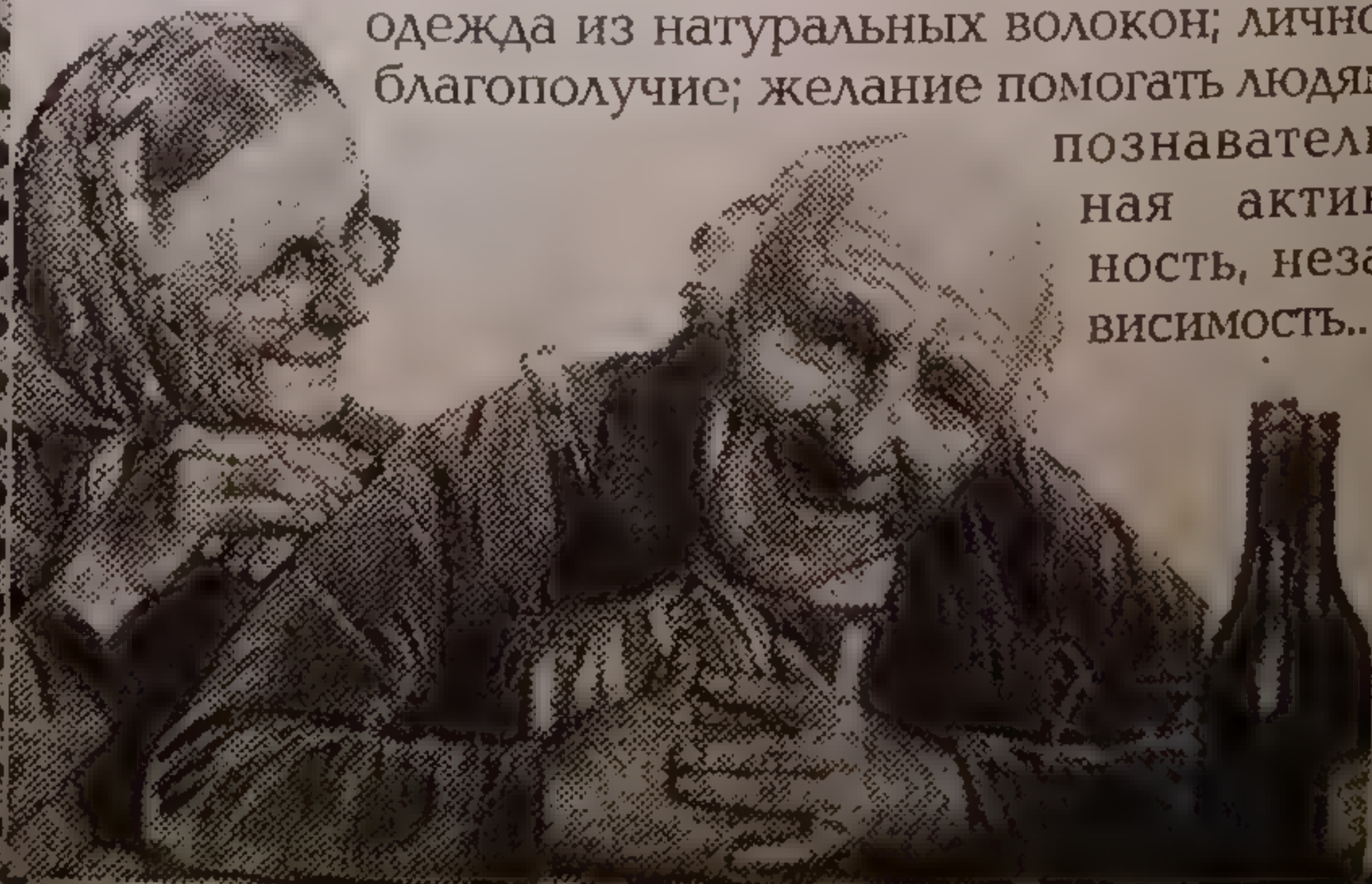
Управа на герпес - в крепкой иммунной защите организма. Если иммунитет сильный, он держит герпес в узде. При ослаблении иммунитета болезнью, плохой экологией, несбалансированным питанием, вредными привычками и т.д., герпес будет периодически проявлять себя высыпаниями на губах, называемыми в народе лихорадкой.

Факторы долгожительства

Перечислите, пожалуйста, 60 факторов долгожительства. Мы писали в институт геронтологии - ответа не получили.

Ой, 60 мы тоже не знаем. Вот некоторые факторы, которые помогут вам жить долго: генетическая предрасположенность; умеренность в еде; чистая вода; чистый воздух; физическая активность; социальная активность; способность противостоять стрессам; отсутствие сердечно-сосудистых заболеваний; удовлетворенность от работы; достаточный, но не чрезмерный сон; умение найти выход в трудной ситуации; молочно-растительный рацион; добродушие; одежда из натуральных волокон; личное благополучие; желание помогать людям;

познавательная активность, независимость...



Гайморит

Напишите, пожалуйста, от чего возникает гайморит и как его лечить?

Гайморит - это воспаление верхнечелюстной пазухи. Возникает как осложнение при остром насморке, гриппе и других инфекционных заболеваниях.

При гайморите бывают боли в области лба и лица, нарушается носовое дыхание, поднимается температура, появляется озноб, иногда отекает щека.

Лечат гайморит чаще всего консервативно сосудосуживающими препаратами в виде капель, мазей, порошков для уменьшения отека слизистой. В тяжелых случаях назначают антибиотики и сульфаниламиды. В качестве противовоспалительного средства применяют физиолечение (синий свет, соллюкс, УВЧ, микроволны).

Наиболее эффективно промывание пазух и введение в них лекарств с помощью пункции, которая производится под местной анестезией.

При гайморите возможны осложнения - полипы, менингиты, грануляции, но если осложнений нет, то избавиться от гайморита вполне возможно. Если же процесс запустить, гайморит станет хроническим, т.е. воспаление будет обостряться при появлении мало-мальских простуд.

Я пью морозник

Пью 9 месяцев траву морозника кавказского. Делала через полгода приема перерыв в 1 месяц. Но с лета слышу, что он вреден и вообще снят с производства. В одних аптеках его продают, в других нет. Что делать?

Морозник кавказский имеет в своем составе ядовитые компоненты. Пить его нужно осторожно, по схеме. Яды имеют свойство накапливаться в печени и приводить к ее поражению. Рекомендуем вам проверить печень.

Действительно, из-за токсического воздействия морозник был запрещен фармкомитетом России. Официально его продавать аптеки не имеют права. Но поскольку морозник, очевидно, приносит неплохой доход, его некоторые фирмы могут продолжать производить и продавать в обход запретов.

В народной медицине морозник по-прежнему широко используется, и травники продолжают его рекомендовать.

Поэтому нам очень интересно: от чего вы лечитесь морозником и помогло ли вам это средство? Не заметили ухудшений в состоянии здоровья? Если напишете - спасибо.

Идет путник по горной дороге. Видит - два мужика в пропасть прыгают, а потом назад взлетают. Он заинтересовался:

- Как это у вас получается?

- Очень просто, - говорит один. - Мы долетаем до середины, а потом воздушным потоком нас назад выталкивает.

- А можно и мне попробовать?

- Попробуй.

Путник прыгнул и разбился.

- Хоть ты Михаил и архангел, - говорит один мужик другому, - но шутки у тебя, прямо скажем, дурацкие.

Корсет при сколиозе

Моя знакомая приобрела корсет для лечения сколиоза. На упаковке написано, что эффект будет замечен через 1-3 месяца. Это может быть? Помогают ли корсеты при лечении сколиоза?

Помогают в том плане, что тормозят процесс развития. Лучше всего, конечно, создавать мышечный корсет, т.е. заниматься специальной гимнастикой. Поддерживающие корсеты широко применяются, но что касается эффективности воздействия, то тут все индивидуально. Результат зависит от конструкции корсета, времени ношения, степени искривления позвоночника и т.д. Иногда такие корсеты носят годами.

Паховая грыжа

Появилась новая болезнь у меня - паховая грыжа. Я не знаю, как справиться с ней без операции. Может, у вас найдется народное средство? Напечатайте его.

Напечатать-то мы напечатаем, но вопрос - поможет ли? Врачи считают, что без операции не обойтись и пугают возможным ущемлением грыжи (тогда без операции уж точно не обойтись). В случае невозможности операции, человеку рекомендуют носить бандаж, не поднимать тяжелого, исключить физическую нагрузку на брюшной пресс и т.д.

Из народной медицины приведем рецепты русских знахарей. Компресс из полыни. 1 столовую ложку горькой полыни залить 1 стаканом холодной воды, прокипятить 15 минут под закрытой крышкой, процедить, смочить ткань и наложить компресс на 2 часа. Как долго делать такие компрессы - неизвестно. Очевидно, пока не поможет.

Есть такая трава - грыжник (грыжная). Для лечения используется только свежая трава. 2 столовые ложки травы измельчают, заливают 2 стаканами прохладной воды, настаивают 2 часа и пьют по полстакана 4 раза в день после еды. Растение ядовитое, требует осторожного обращения.

Еще одна грыжная трава - очиток едкий. Для приготовления водного настоя берут 1 столовую ложку сухой травы, заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа, процеживают, пьют по полстакана 4 раза в день после еды. Трава ядовитая, обращаться с ней надо осторожно.

В основном же во всех народных лечебниках пишется, что грыжа лечится заговорами. Так что ищите бабушку, знахарку-колдунью.

Возможно...

Может ли женщина, имея диагнозы «хламидиоз» и «молочница», забеременеть?

Конечно, может. Все зависит от состояния организма, иммунитета, от стадии, в которой находится болезнь, от способов лечения. Но эти заболевания могут также быть и причиной стойкого бесплодия.

Для стимуляции менструации

Прочитала в прошлом номере письмо женщины, у которой у дочери прекратились менструации. У меня в юности тоже так было: два месяца идут, три - не идут, или наоборот. И тогда мне наша гинеколог посоветовала пить травяные сборы. Я их приведу дословно.

Трава руты - 20 г, цветки ромашки аптечной - 20 г, листья розмарина - 30 г, листья мяты - 30 г.

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить утром и вечером по 1 стакану в течение недели до начала менструации.

Корень валерианы - 30 г, трава зверобоя - 30 г, цветки терновника - 30 г.

Полную столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, остудить, процедить. Пить вечером по стакану настоя (при задержке менструации на неровной почве).

Трава тысячелистника - 20 г, корень солодки - 20 г, плоды можжевельника - 20 г, трава зверобоя - 20 г, трава руты - 20 г.

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Вечером выпивать по 2 стакана (не более недели).

Трава руты - 20 г, трава лапчатки гусиной - 20 г, плоды можжевельника - 30 г, трава полыни горькой - 30 г.

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Вечером выпивать по 2 стакана.

О.Н.КУРТЯНОВА, г.Магнитогорск.



Рецепты от пиелонефрита

В вашей газете часто встречаются вопросы от беременных женщин. Когда я была беременна, у меня обострился хронический пиелонефрит, были сильные отеки.

Вот мой рецепт борьбы с ними. Заварить стаканом кипятка 2 ст.ложки брусничного листа, настоять 20-30 минут. Пить по 1 стакану в день, или добавляя в чай, или самостоятельно. Очень быстро помогает и безвредно для ребенка.

Т.А.ДЛЯСИНА, Нижегородская обл.



Живой волос (золотой ус)

При каких заболеваниях можно применять зеленый целитель «живой волос»?

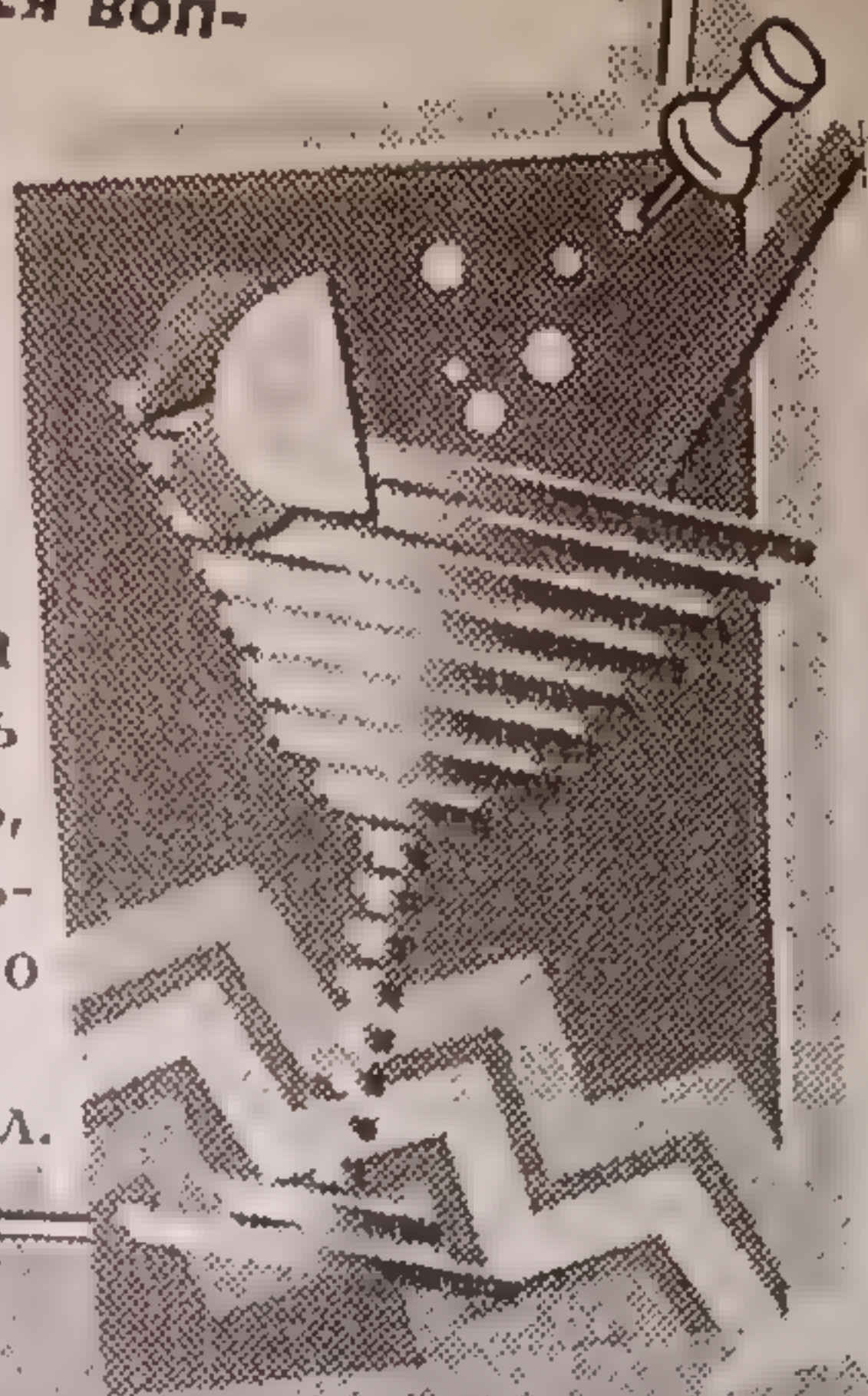
Живой волос - комнатная лиана - действительно применяется в народной медицине для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, кожных заболеваний. Подробный рецепт мы давали в № 2 за 2001 г.



При мастопатии не вредно?

У меня одновременно с эндометриозом есть такое заболевание, как мастопатия. Эндометриоз лечит ригевидоном. Не повредит ли он моей мастопатии?

Не повредит, наоборот, поможет. При приеме ригевидона у многих женщин исчезает нагрубание молочных желез, проходит болезненность перед менструациями, поскольку многофазные гормональные препараты оказывают положительное, антипролиферативное действие на ткани груди.



Обвисла кожа

Я сильно похудела, и от этого обвисла кожа на руках от локтя до подмышечной впадины. Как ее подтянуть? Какими упражнениями? Может быть, гантелями?

Подтянуть обвисшую кожу не простая задача. Придется наращивать мускулы и тогда соединительная ткань, уплотняясь, постепенно приведет в порядок и кожу.

Помогут и упражнения для рук с отягощением (гантелями), и различные отжимания, и подтягивания из положения лежа. А самое лучшее дело - тренажерный зал, где есть тренажеры специально для мышц плечевого пояса.

Загиб матки и бесплодие

Мне 27 лет. Живем с мужем 7 лет, а детей нет. У мужа есть дочь, я же ни разу не беременела и аборт не сделала. Мне поставили диагноз: загиб матки и воспаление. Скажите, пожалуйста, я могу родить? Может, посоветуете хорошее народное средство?

Воспаление обязательно нужно вылечить - это может быть причиной бесплодия, хотя даже от подвижности матки. Кстати, при ретрофлексии сможет забеременеть, если при половом акте примет локтевую позу.

Народные рецепты тоже есть. Попробуй 3 чайн.ложки сухой травы вероники лекарственной заварить в 1 литре воды, настоять 10 мин., процедить. Пить 3 раза в день после еды в течение 1-2 месяцев.

100 г чеснока истолочь, залить 0,5 л водки. Принимать по 0,5 чайн.ложки утром и вечером.

1 стакан травы зверобоя залить 5 литрами кипятка, сразу снять с огня, укутав, настаивать 30-40 мин. для сидячих ванн. Принимать ежедневно перед сном.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в твоих руках

нефрита

ются воп-

н.

кий

е

н.

пятка

стоять

в день,

гоять-

звредно

ская обл.

При мастопатии не вредно?

У меня одновременно с эндометриозом есть такое заболевание, как мастопатия. Эндометриоз врач лечит ригевидоном. Не повредит ли он моей мастопатии?

Не повредит, наоборот, поможет. При приеме ригевидона у многих женщин исчезает нагрубание молочных желез, проходит болезненность перед менструациями, поскольку монофазные гормональные препараты оказывают положительное антипролиферативное действие на ткани груди.

Обвисла кожа

Я сильно похудела, и от этого обвисла кожа на руках от локтя до подмышечной впадины. Как ее подтянуть? Какими упражнениями? Может быть, гантелями?

Подтянуть обвисшую кожу не простая задача. Придется наращивать мускулы и тогда соединительная ткань, уплотняясь, постепенно приведет в порядок и кожу.

Помогут и упражнения для рук с отягощением (гантелями), и различные отжимания, и подтягивания из положения лежа. А самое милое дело - тренажерный зал, где есть тренажеры специально для мышц плечевого пояса.

Загиб матки и бесплодие

Мне 27 лет. Живем с мужем 7 лет, а детей нет. У мужа от первого брака есть дочь, я же ни разу не беременела и аборт не делала. В больнице мне поставили диагноз: загиб матки и воспаление яичника. Скажите, пожалуйста, я могу родить? Может, посоветуете какое-нибудь хорошее народное средство?

Воспаление обязательно нужно вылечить - это реально. Загиб матки в принципе может быть причиной бесплодия, хотя далеко не всегда. Все зависит от подвижности матки. Кстати, при ретрофлексии матки женщина легче сможет забеременеть, если при половом акте будет принимать коленно-локтевую позу.

Народные рецепты тоже есть. Попробуйте, вдруг да поможет. 3 чайн. ложки сухой травы вероники лекарственной залить 0,5 л кипящей воды, настоять 10 мин., процедить. Пить теплый настой по 3 стакана в день после еды в течение 1-2 месяцев.

100 г чеснока истолочь, залить 0,5 л водки. Настаивать 10 дней в тепле. Принимать по 0,5 чайн. ложки утром и вечером. 1 стакан травы зверобоя залить 5 л кипятка, довести до кипения, сразу снять с огня, укутав, настаивать 30-40 минут, процедить. Использовать для сидячих ванн. Принимать ежедневно перед сном в течение двух недель.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

Насколько
кардиод

Мно
дечной
ществ
быть
строй
недост
ряжен
голода
т.д.

Изм

и проход
значени
дечной
рапин в
Правда,

лечения за

При стр
репнапряж
являются гр
свою норму?
формулы: 220
симум для 40-л
нормой 85% от
имеющим проб
стимы только 75%

Тесты на

Как провери
лект тестом I
те его, пожа

Это невозмож
ный, а газетка кр

Не
у
с
м
де

Ес
ме мож
(воспа
ние се
сопуте
плодн

Миокардиодистрофия

Насколько серьезен диагноз заболевания сердца - миокардиодистрофия? Не вредны ли физические нагрузки?

Миокардиодистрофия - невоспалительное поражение сердечной мышцы. В основе лежит нарушение в ней обмена веществ под влиянием несердечных факторов. Причин может быть очень много: нарушения в питании, авитаминоз, расстройство белкового обмена при почечной и печеночной недостаточности, подагре, эндокринный дисбаланс, перенапряжение сердечной мышцы, интоксикация, кислородное голодание при нарушении коронарного кровообращения и т.д.

Изменения при миокардиодистрофии обычно обратимы и проходят при ликвидации основного заболевания, после назначения средств, улучшающих обменные процессы в сердечной мышце. Прогноз благоприятный. При успешной терапии все функции сердца полностью восстанавливаются. Правда, приходится принимать во внимание эффективность лечения заболевания, которое вызвало миокардиодистрофию.

При страданиях сердца следует исключать физическое перенапряжение. То есть физическая работа, ходьба, гимнастика являются тренировкой, если вы при этом не устаете. Как узнать свою норму? Следите за пульсом. Он должен быть рассчитан по формуле: 220 минус ваш возраст. Например: $220 - 40 = 180$. Это максимум для 40-летних. Людям со здоровым сердцем нужно считать нормой 85% от максимума. Людям, имеющим проблемы с сердцем, допустимы только 75% от максимума.

Тесты на интеллект

Как проверить свой интеллект тестом IQ? Опубликуйте его, пожалуйста.

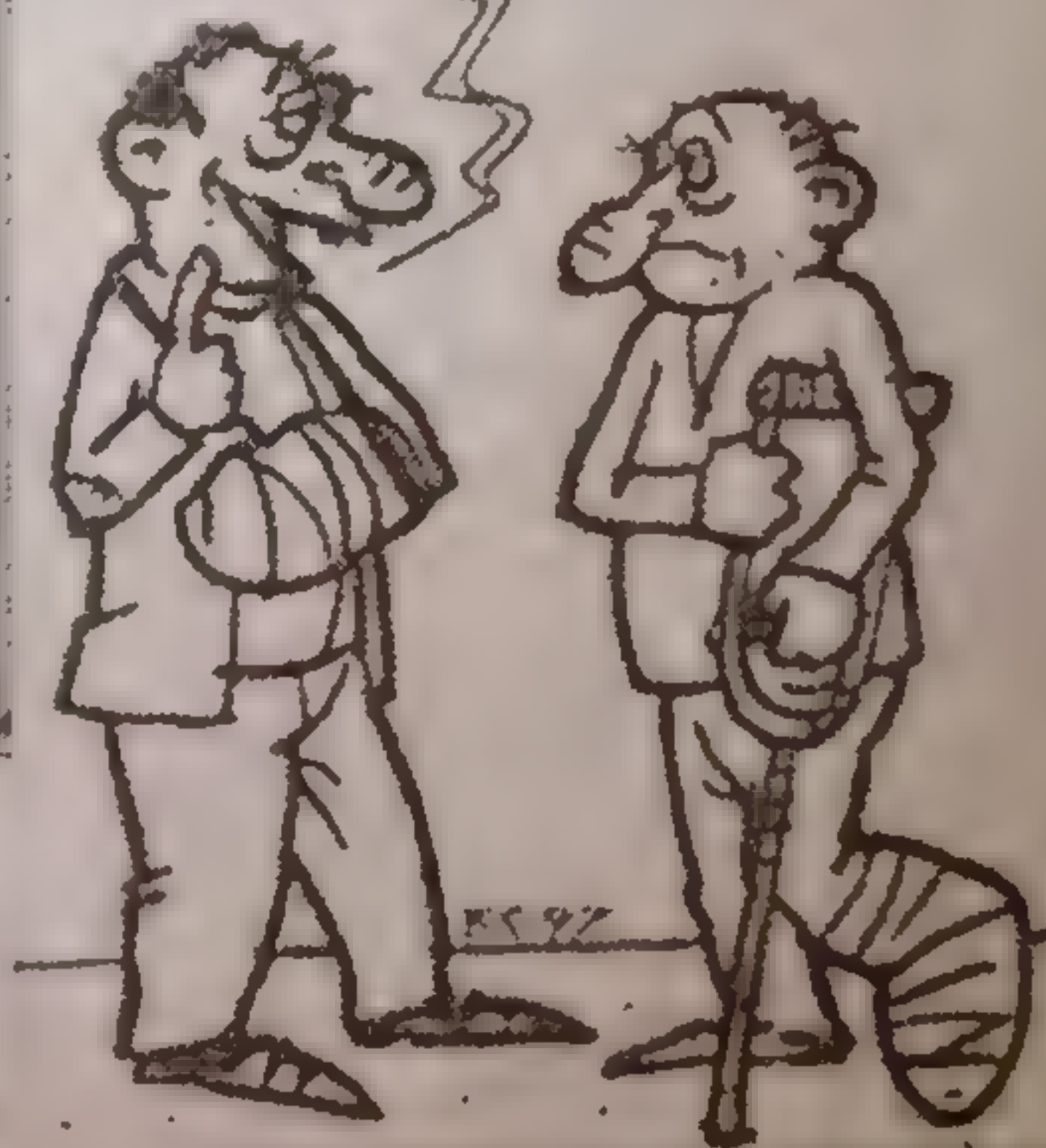
Это невозможно - он огромный, а газетка крошечная.

Сперма с кровью

Недавно заметили, что у моего друга сперма с кровью. Может, он простудился? Будут ли у него дети после этого?

Если исключить травму половых органов, то кровь в сперме может появиться при таких заболеваниях, как везикулит (воспаление семенных пузырьков) и колликулит (воспаление семенного буторка). Оба этих диагноза, как правило, сопутствуют простатиту. Если простатит не лечить, то бесплодие возможно. Поэтому уролога посетить необходимо.

НЕ ЗЯ ГОВОРИМ, ЧТО ЭТОТ ГОД ДОЛЖЕН СТАТЬ ПЕРЕЛОМНЫМ !...



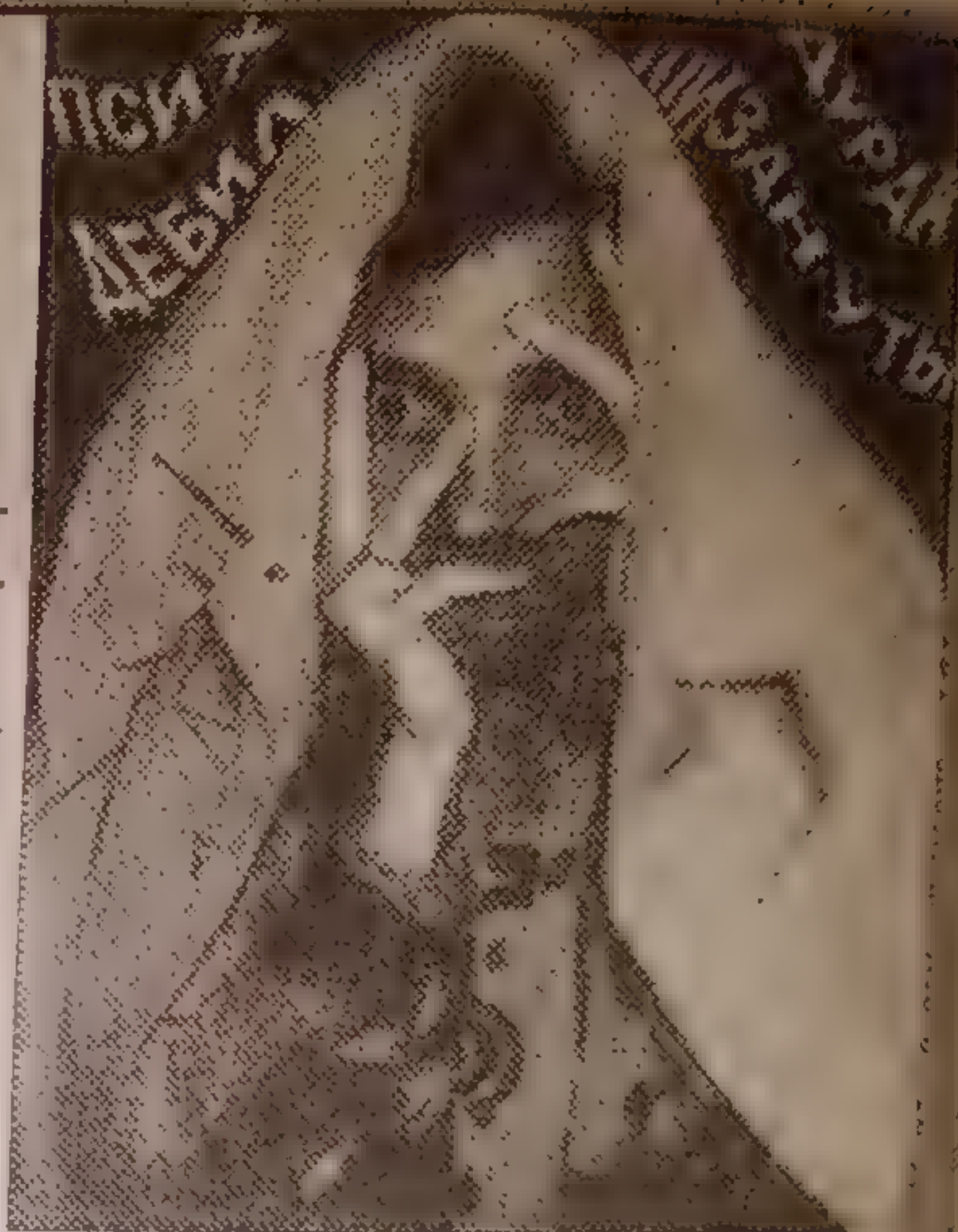
Психотерапия

Фитотерапия - это лечение травами. А психотерапия - это лечение чем?

Нет, не психами, как вы, возможно, подумали.

Цель психотерапии - устранить болезненные отклонения; изменить отношение больного к себе, своему состоянию и окружающей среде.

Под психотерапией понимают комплекс психологических воздействий, укрепляющих силы больного в борьбе с заболеванием (взаимоотношения врача и больного, оптимальный психологический климат в учреждении, исключающий психическую травматизацию, предупреждение и своевременное устранение вторичных невротических наслоений, которые могут вызваться основным заболеванием). Общая психотерапия - необходимый компонент лечебного процесса при всех формах заболеваний. Частная психотерапия - метод лечения больных с так называемыми пограничными формами нервно-психических расстройств (неврозы, психопатии и др.), использующий специальные способы психотерапевтического воздействия: рациональную (разъясняющую) психотерапию, внушение в состоянии бодрствования и в гипнозе, аутогенную тренировку, коллективную психотерапию в сочетании с медикаментозным и др. методами лечения. Психотерапия неосуществима без положительного эмоционального контакта врача с больным.



Не вредно ли краситься?

Мне 18 лет. Напишите, в чем причина появления угрей? Как от них избавиться? Я их выдавливаю - остаются рубцы. И еще - не вредно ли для кожи лица, если краситься ежедневно?

Об угрях, угревой сыпи, рубчиках после нее мы писали раз, наверное, десять, не хочется повторяться. Насчет краски: красьтесь, только используйте высококачественную косметику, желательно известных, зарекомендовавших себя фирм. Их сейчас и отечественных много.



Парапроктит

Мне поставили диагноз - парапроктит. Сказали, что необходима операция. В чем причина болезни и неужели это заболевание лечат только оперативным путем?

Причина болезни - ослабление иммунитета вследствие неправильного или недостаточного питания. Это и микротравмы заднего прохода при запорах, наличие трещин, больших геморроидальных узлов. Это и сосудистые заболевания при системных заболеваниях, диабете. Острый парапроктит начинается, как правило, с недомогания, слабости, потом появляется озноб, повышение температуры и нарастающая боль в прямой кишке, промежности. Домашнее лечение горячими ваннами, компрессами с ихтиолом, медом, приводит к распространению гнойного процесса, самопроизвольному вскрытию гнойника. Спонтанное вскрытие гнойника может на какое-то время облегчить состояние больного. Лечение острого парапроктита только хирургическое, причем в условиях стационара. Хронический парапроктит может протекать или в форме рецидивирующих абсцессов, или в форме свища прямой кишки. Лечение свищей прямой кишки - только хирургическое.

Дрожжевой грибок

Мучают жжение и зуд во влагалище. Гинеколог сказала: дрожжевой грибок. Лечилась нистатином - не помогло. Какими еще средствами можно вылечить дрожжевой грибок?

У вас молочница. Избавиться от нее не просто, причем надо при этом учитывать массу факторов. Необходимо лечить полового партнера, поскольку происходит постоянное перезаражение (у мужчин заболевание часто протекает бессимптомно), отказаться на время лечения от секса без презерватива. Надо побольше пить, чтобы чаще мочиться. Принимайте бифидо- и лактобактерии. Исключите из рациона сахар, включите клюкву (надо, чтобы моча была кислая).

Врачи (в зависимости от течения болезни) прописывают пимафуцин, свечи с борной кислотой, дифлюкан, гинопеварил, миконазол, клотримазол и т.д. В прошлом году мы написали все, что знаем о молочнице. Одиннадцать раз обращались к этому вопросу. Читайте № 1, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 16, 18, 19 за 2001 год.

Козье молоко и диатез

Мой ребенок (8 месяцев) страдает диатезом. Мы перешли на козье молоко. Мнения медиков противоположные: одни - за, другие - против. Расскажите, пожалуйста, о пользе или вреде козьего молока для младенцев.

Единого мнения на этот счет и быть не может: диатез - заболевание индивидуальное, у каждого ребенка своя реакция на аллергены.

Многие считают, что если есть аллергия на коровье молоко, можно попробовать козье. Но нет никакой гарантии, что на козье молоко не будет подобной реакции.

Наблюдайте за ребенком и делайте выводы сами, подходит вашему малышу козье молоко или нет.

Что делать с перхотью

Сильная перхоть - это болезнь? Чем ее лечить?

Чаще всего перхоть - это микроскопический грибок, который развивается, если сальные железы головы вырабатывают слишком много кожного жира, который является питательной средой для грибка. Это становится причиной его чрезмерного размножения, клетки кожи начинают хлопьями отшелушиваться, что и называется перхотью. Само заболевание называется себореей.

Причины появления перхоти очень много: стресс, гормональные изменения, авитаминоз, иммунные нарушения, передозировка лекарств, алкоголь и даже, может быть, теплая зимняя шапка.

Лучше всего лечить перхоть шампунем, в состав которого входят активные противогрибковые и антибактериальные вещества, содержащие соединения серы или цинка, а также ингредиенты, способствующие улучшению состояния волос.

Много и домашних средств. Много помогает мытье сывороткой и яичным желтком, крапивные отвары и дегтярное мыло, корни лопуха и настои трав.

Но многим не поможет ничего, кроме низорала и фридерма.



Настрои Сытина

Опубликуйте, пожалуйста, аутотренинги Григория Сытина.

Настрои Сытина являются его интеллектуальной собственностью, занимают 4 томов и охраняются авторским правом. Очевидно, вам придется купить книгу - сегодня это несложно.

Удаление матки

Если удалить матку (при наличии в ней болезни), будет ли это равносильно кастрации? Какие нарушения будут в организме?

Все зависит от заболевания, по которому вам назначили операцию. Безусловно, при раке матки ни о чем спрашивать не надо, а сразу соглашаться на гистерэктомию.

При многих других болезненных явлениях вряд ли оправданно удаление матки. Все-таки это операция. Впрочем, некоторым удаляют матку при ее выпадении, эндометриозе, наличии фиброидов и т.д. Это не кастрация (яйцеклетку и гормоны вырабатывают яичники), но выносить ребенка без матки невозможно.

Большинство женщин после гистерэктомии жалуются на депрессию, иногда боли внизу живота, как и после любой операции возможны осложнения, но сексуальная жизнь практически не страдает.



Чистотел

При каких болезнях можно применять чистотел? Напечатайте рецепт приготовления, пожалуйста.

Чистотел в официальной медицине используют в виде 5% -ного водного настоя как желчегонное и бактерицидное средство при заболеваниях печени и желчного пузыря, а иногда как слабительное и мочегонное.

Народная медицина рекомендует чистотел при туберкулезе, кожных заболеваниях. Он также вызывает задержку роста злокачественных опухолей, поскольку является ядовитым растением. Надо учесть, что при внутреннем употреблении чистотел действует угнетающе на центральную нервную систему, замедляет пульс и понижает артериальное давление.

При раковых заболеваниях, болях в сердце, туберкулезе легких, дизентерии, желтухе, подагре, как мочегонное и слабительное народная медицина рекомендует принимать отвар травы с корнями. 1 ст.ложку заваривают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 минут на водяной бане, затем принимают по 1 ст.ложке отвара 3 раза в день.

Свежим соком чистотела смазывают фурункулы, бородавки, лишай.

При детской золотухе детей купают в настое травы.

Поликистоз яичников

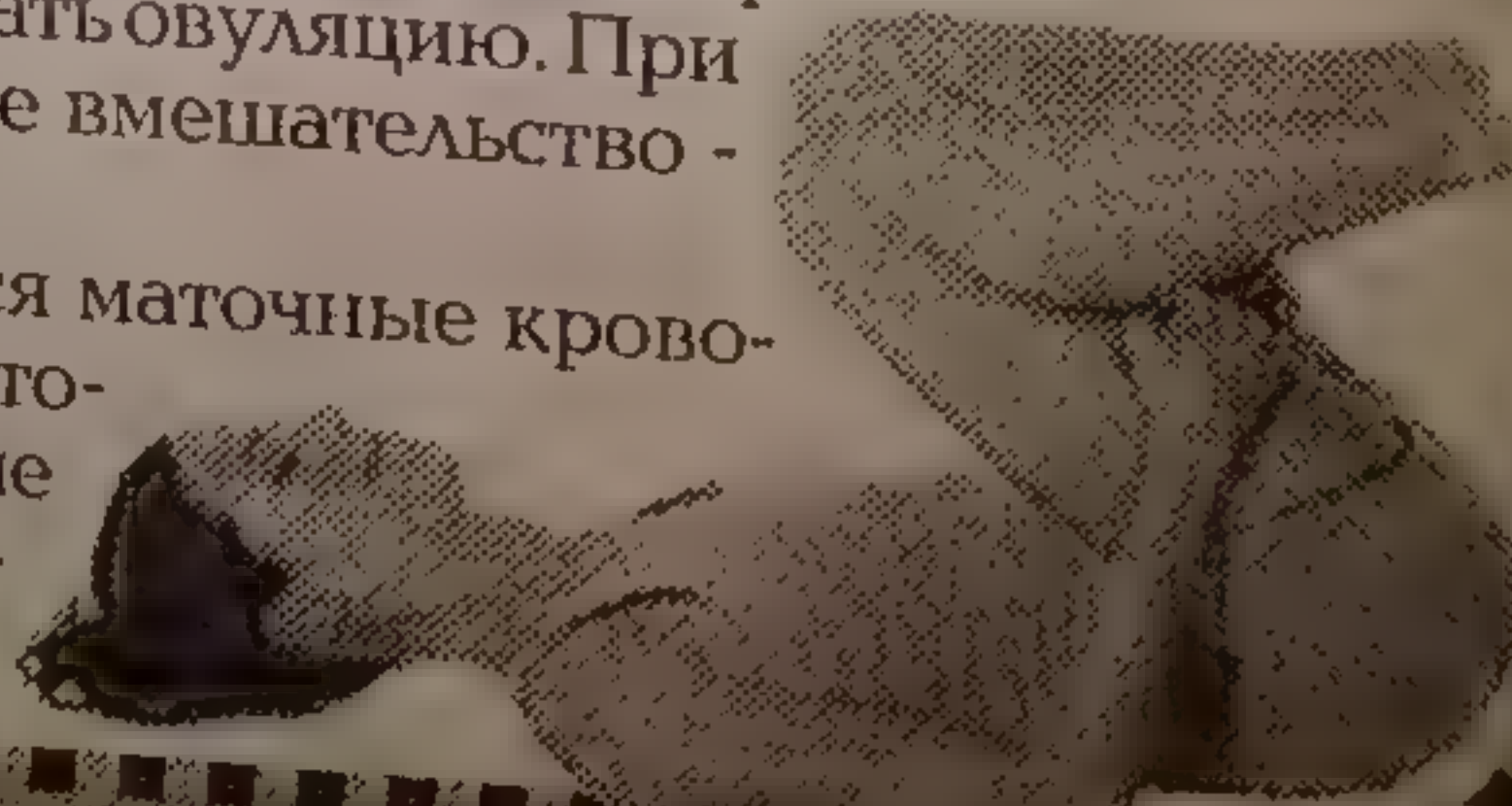
У меня поликистоз яичников (нарушение менструального цикла, задержки по 4-5 месяцев). Врачи предлагают сделать операцию (стерилизацию). Нужно ли делать такую операцию? Какова ее эффективность? Какие способы лечения существуют? Может ли увеличение яичников перейти в опухоль?

С поликистозами яичников очень трудная ситуация. Одни женщины с ними всю жизнь живут спокойно и рожают, у других это является причиной бесплодия, гирсутизма, ожирения и т.д.

Поэтому единых одинаковых рекомендаций для всех быть не может: лечение является сложной задачей и требует индивидуального подхода.

Поскольку это гормональное заболевание, чаще всего начинают корректировать гормональный статус, чтобы стимулировать овуляцию. При определенных состояниях производят и оперативное вмешательство - необходимость его определяет только врач.

Дело в том, что у некоторых женщин появляются маточные кровотечения, повышается онкологический риск и т.д. Поэтому схему лечения должен составить специалист, а ваше дело - не избегать регулярных осмотров, исследований и консультаций, выполнять назначения.



Как улучшить зрение?

Мне 15 лет. Опубликуйте, пожалуйста, несложную методику улучшения зрения.

Для того чтобы восстановить нормальное зрение, потребуется немало времени и упорства. Вот несколько упражнений.

1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 5-6 раз подряд с интервалом 30 секунд.
2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.
3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратном направлении.

Упражнения выполняйте сидя, повторяя каждое 3-4 раза с интервалом 1-2 минуты. Общая продолжительность занятий 10-15 минут. Упражнения 2 и 3 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами.

Комплекс для утомленных глаз

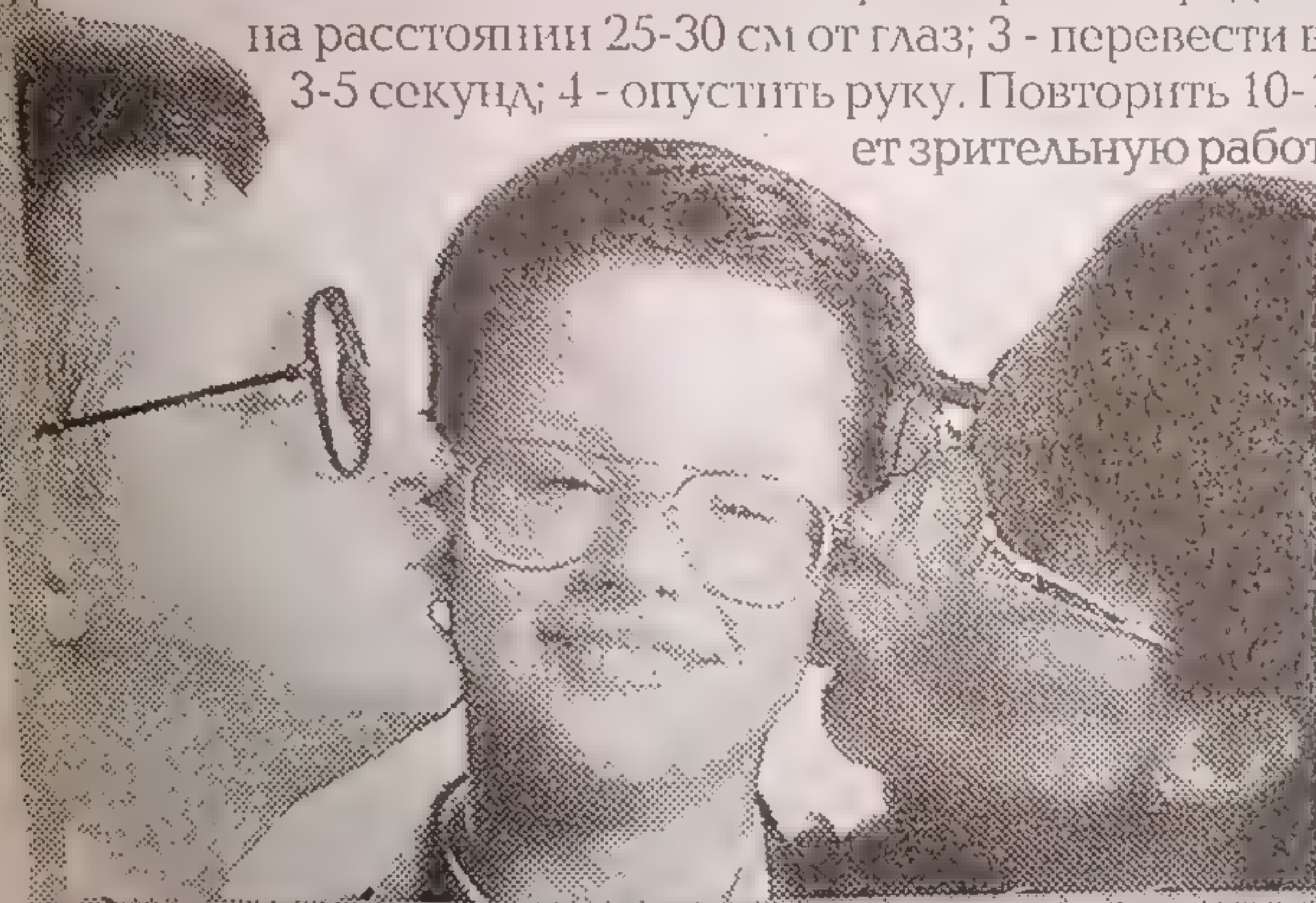
1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. Выполняется сидя. Быстрые моргания в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

3. Выполняется стоя. 1 - смотреть прямо перед собой 2-3 секунды; 2 - поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз; 3 - перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд; 4 - опустить руку. Повторить 10-12 раз. Снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Те, кто пользуется очками или линзами, выполняют это упражнение не снимая их.

4. Выполняется сидя. 1 - закрыть веки; 2 - массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 минуты. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

5. Выполняется сидя. 1 - тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко; 2 - спустя 1-2 секунды снять пальцы с века. Повторить 3-4 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.



БАДы - это не лекарство

Вы написали, что биологически-активные добавки - это не лекарство. А что же? Ведь они также продаются в аптеке. Чем же они отличаются?

Биологически-активная добавка к пище отличается от лекарства тем, что для запуска ее в производство, для регистрации ее как БАД, разработчикам требуется лишь доказать ее безвредность.

Лекарство же, прежде чем поступить на прилавок, проходит длительные клинические испытания для доказательства его эффективности по научно-обоснованным критериям.

Уреаплазма

дома не лечится

У меня обнаружили уреаплазму. Можно ли ее вылечить с помощью народных методов?

Нет, дома уреаплазму не вылечить. А вам пужно от нее избавиться? Уреаплазма - условно патогенная флора. То есть может существовать, не вызывая заболевания. Если же организм ослаблен, иммунитет снижен, условно патогенные микроорганизмы размножаются чрезмерно и превращаются в проблему. Тогда придется лечиться по различным схемам, которые назначит врач, учитывая, что уреаплазма - самый устойчивый к антибактериальной терапии микроорганизм.

Неразвивающаяся беременность

Я принимала противозачаточные таблетки три-регол. Затем перестала и забеременела. Очень была рада. Но когда наступила 8-я неделя беременности, меня увезли в больницу с угрожающим выкидышем. Сделали УЗИ, оказалась неразвивающаяся беременность.

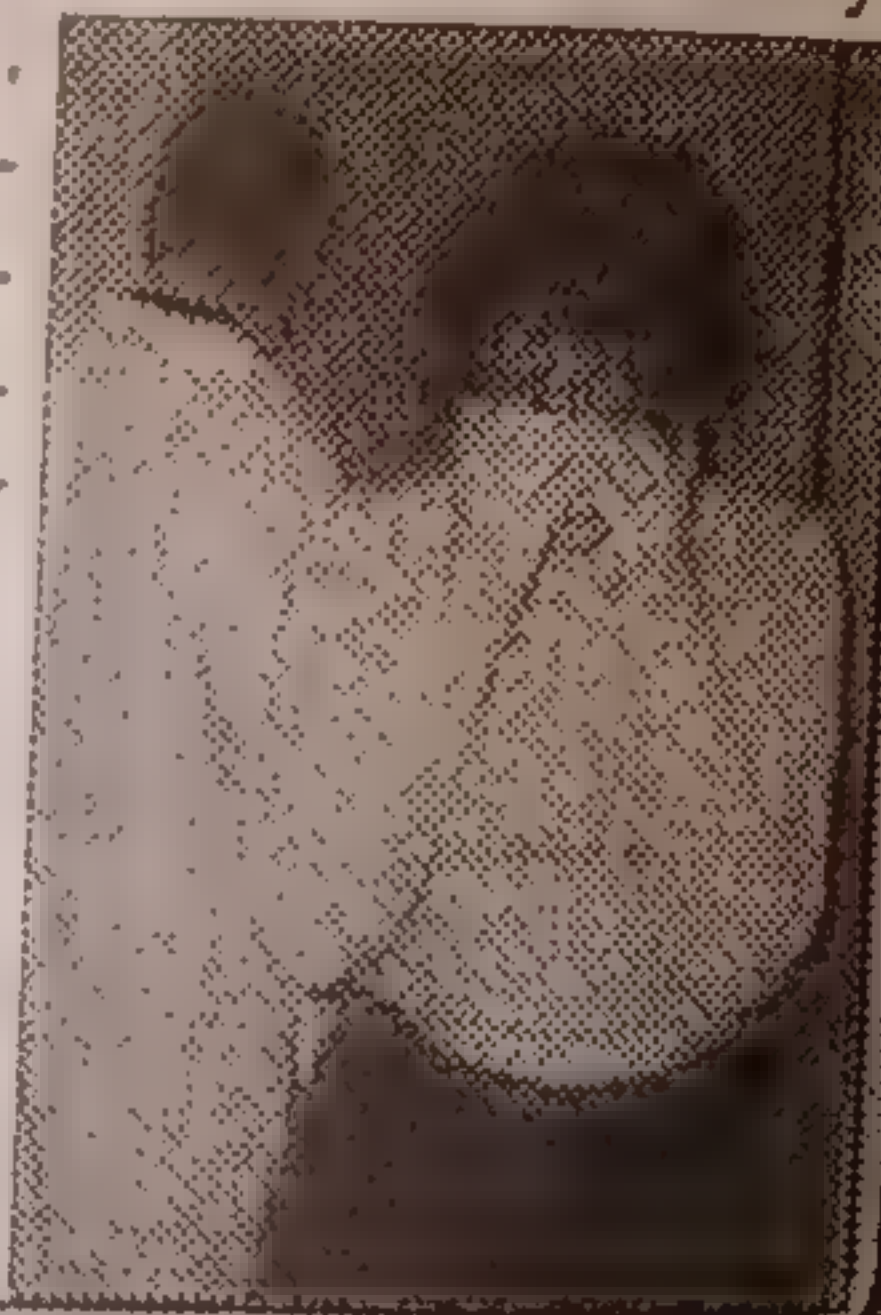
Я спрашивала врачей: отчего это бывает? Повторится ли опять? Сказали: какая-то инфекция.

Что же это такое - неразвивающаяся беременность? Может это быть от противозачаточных? Может, виноват мой муж? Может, у меня и вовсе не будет детей?

Неразвивающаяся беременность - не такое уж редкое явление. Врачи сразу вам и не могут сказать причину, потому что ее можно выявить только после исследований, да и то не всегда.

Вполне возможно, это какой-то случайный сбой и уже следующая беременность у вас будет вполне нормальной. Конечно, три-регол тут ни при чем. Причины, действительно, многообразны. Скорее всего, у плода случилась хромосомная аномалия. Генетические нарушения часто приводят к выкидышу. Нередко нормальной беременности мешают урогенитальные инфекции. Причем такое бывает иногда не только у женщины, но и у мужчины. Возможная очередная причина - снижение количества гормонов щитовидной железы. Иногда нарушаются механизмы питания плода. Даже грипп может повлиять...

Но вы не паникуйте раньше времени. Беременейте снова. Случившееся такое один раз не дает оснований думать, что обязательно будут проблемы и в будущем.



Газетная пыль

Моя жена работает в киоске по продаже газет и журналов. И каждый день после смены она кашляет и как будто задыхается. Говорит, это от газет. Не могли бы вы что-то посоветовать в данной ситуации?

В общем-то ситуация простая: кашель вашей жены - это защитная реакция организма, направленная на удаление из дыхательных путей пыли. Не исключено, что дыхательные пути раздражены также и запахом типографской краски. И пыль, и краска для некоторых людей могут быть сильным аллергеном.

Ситуация понятна, а вот что делать - трудно сказать. Если это все-таки аллергия, понадобятся антигистаминные лекарства. После препаратов первого поколения (супрастина и тавегила) сейчас появились другие, более эффективные (кестин, кларитен, зиртек) средства. Желательно попить полифепан - он помогает организму очиститься от всех видов аллергенов.

Но если это просто реакция бронхов, пытающихся удалить попавшую в них пыль, попробуйте помочь дома народными средствами.

Увеличьте дозу принимаемых витаминов. Особенно уделите внимание витаминам В и С, они самые активные борцы с аллергией на пыль.

Вечером 15-20 минут дышите над кастрюлей с горячей водой, добавив туда 1 столовую ложку соды. Вдыхание теплого мокрого воздуха чрезвычайно полезно пересушенному горлу. В течение дня першение от пыли помогут снять чай с лимоном, мятой.

Желательно утром и вечером пить по 0,5 стакана настоя спорыша (горец птичий). 1 столовую ложку травы заварить стаканом кипятка, настоять полчаса. Этот настой хорошо вымывает не только аллергены, но и вредные вещества, которых немало в типографской краске и которыми вынуждена дышать ваша жена.

Народные средства от мастопатии

Излечивается ли фиброзно-кистозная мастопатия? Каковы ее методы лечения? Мне назначили бифунгин, мастодинон, сбор трав Драгунова. После 6 месяцев лечения улучшений никаких. Помогите избавиться от этого недуга.

Мастопатию имеют 6-7 женщин из 10. С возрастом количество заболевших увеличивается, поэтому врачебный контроль необходим. В большинстве случаев новообразования в грудной железе доброкачественные, но в 2-3% случаев опухоли (узлы) могут перерасти в злокачественную форму. Вот почему врачи настаивают регулярно на само- и аппаратном обследовании.

Если ставят диагноз «узловая мастопатия», то узлы рекомендуют удалять оперативно, а кисты часто сами рассасываются после откачки шприцом их содержимого. Единых и гарантированных методов лечения нет. Врачи прописывают курсы, кроме того что вам назначали, еще аевит, кламин, бромкамфору, поскольку считают, что все опухоли в груди очень стрессозависимы. Есть и лекарственные средства, их назначает врач.

Народных рецептов в нашей газете давалось множество, не хочется повторяться, тем более что все они действуют избирательно: кому - одно, кому - другое. Напечатаем те из народных, которые у нас еще не публиковались.

Внутри принимать по 50 капель календулы (готовая аптечная настойка) 3 раза в день перед едой.

Соцветия пижмы - 4 ст.л. заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин., процедить, хранить в холодильнике не более 2 суток. Принимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день перед едой.

Мешки синего цвета

У меня под глазами мешки синего цвета. Чем их можно вывести? Могут они появиться от чрезмерного употребления воды? У меня почки работают нормально.

Синий цвет и «мешки» под глазами (если они не следствие отеков) победить довольно трудно. Эти явления связаны с физиологическими особенностями именно вашего организма: тонкая белая кожа, слабая жировая прослойка, близко расположенные сосуды... В этих случаях помогает только декоративная косметика.

Бывают подобные явления и при некоторых заболеваниях, но если бы они у вас были, вы бы об этом уже знали.

Корневище арники горной (50 г), трава чистотела большого (50 г) - 1 ст.л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 8 часов, процедить и выпить за день в 3 приема за 15 мин. до еды.

Корни чернышника измельченные - 2 ст.л. залить стаканом воды, кипятить до испарения половины влаги, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

В прошлом году о мастопатии мы писали в № 3, 5, 7, 9, 13, 20.

Гемангиома

У меня на щеке гемангиома величиной с большой грецкий орех. Врачи предлагают только операцию. Подскажите, пожалуйста, можно ли вылечить это заболевание народными средствами?

Нет, гемангиома - это опухоль, исходящая из кровеносных сосудов, поэтому ни от каких трав и примочек не исчезнет. Да и боимся мы рекомендовать что-то при таких опухолях, как бы не навредить. Похоже, надо положиться на опыт врачей.

Если вы хотите спросить читателей, есть ли у них опыт избавления от гемангиомы домашними средствами, вам надо написать в газету «Твое здоровье» (адрес тот же). В ней есть рубрика: «Прошу помощи».

Что поможет при бессоннице?

Напечатайте, пожалуйста, методы лечения от бессонницы. Ни прогулки перед сном, ни ванны, ни чистое постельное белье, ни фитотерапия разная, ни свежий воздух в комнате, ни спокойное состояние, ни успокаивающие таблетки не помогают. Сна нет в течение всей ночи. И так очень-очень часто. Что делать?

Трудно ответить на такой вопрос. Средство от бессонницы каждый для себя выбирает сам. Чаще всего в подобных явлениях виноват невроз - человек всю ночь мысленно пережевывает, как жвачку, неприятности прошедшего дня.

Многие пожилые люди не спят ночью оттого, что прекрасно выбирают свою норму сна днем.

Возможно, есть какое-то заболевание, или нарушен режим сна в результате работы ночью, или сильное переутомление. В народе ходит мнение, что бессонница часто приключается от сглаза. Словом, причин множество, множество и способов избавления от этого состояния.

Рекомендации врачей: ложиться спать в одно время; не смотреть перед сном телевизор; не наедаться вечером (ужин не позднее 18 часов); не читать в постели детективы; исключить из рациона кофе; не работать по ночам; включать перед сном убаюкивающую музыку и т.д.

Многим помогает:

- стакан теплого молока с медом перед сном;
- холодный компресс на ноги (хлопчатобумажные носки смочить холодной водой, отжать, надеть, сверху сухие шерстяные носки - и под одеяло, спать);

О святой воде

Прошу написать о святой воде. Когда-то писали в «Твоем здоровье», что святая вода помогает от болезней, когда моешься с заговором.

Действительно, такая заметка в «Твоем здоровье» была: женщина писала об улучшении самочувствия. Мы статью перепечатать не можем - она длинная.

Суть лечения в том, что 1 стол. ложку воды добавляют в ванну с водой (на 60 л) и читают заговор, когда моются: **«Христос, мой щит надежный! Камень дома, где ты родился, вода, в которой весь мир крестился, встаньте на защиту раба Божьего (имя), за здоровье его живота. Аминь».**

- лавандовое масло: смазать виски; 3-5 капель на кусочек сахара и рассосать перед сном;
- подушка из хмеля, ромашки, полыни, шалфея;
- кагор с укропом: сварите (15 минут) горсть семян укропа в 0,5 л кагора и принимайте теплым по 50 мл перед сном.

Один парадоксальный совет: сшейте ночную рубашку и постельное белье из темной материи (темно-синей, даже черной). Американцы считают, что это дает удивительные результаты: спокойно засыпают люди, страдающие от бессонницы месяцами.

Ночь перед экзаменом. В квартире профессора раздается телефонный звонок. Раздраженный заспанный голос:

- Да!

- Что ешь, зараза?

- И!

А мы учим.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№5(57), февраль 2002г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки:

тел.: 34-91-15, 34-82-57

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.

Набор и верстка ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Подписано в печать 20.02.2002 г. в 17 часов

(по графику в 17 часов). Тираж 50273. Заказ № 847.

Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная.

Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник»,

Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

№6(58), 2002 г.

ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Внук маленького роста

Мой внук очень маленького роста. В 10 лет он весит всего 24 кг. Чем ему помочь? Боюсь, что будет маленьким.

Надо сходить с ребенком к детскому эндокринологу. Он определит, все в порядке, или есть действительно задержка роста. В таком случае он пропишет гормон роста.

Генетические факторы в значительной степени определяют рост ребенка в зрелом возрасте. У низкорослых родителей обычно рождаются низкорослые дети. Если рост обоих родителей ниже среднего, нередко мальчики имеют рост даже ниже, чем рост отца, а девочки - ниже, чем рост матери.

К генетическим факторам могут быть отнесены также различные наследственные заболевания, проявляющиеся задержкой роста.

Но, скорее всего, волноваться еще рано, ведь у мальчиков скачок роста происходит в период полового созревания - в 13-14 лет. Прибавка в росте в этот период составляет 9-12 см, а растет мальчик до 20-22 лет.

Обратите внимание, что рост задерживают дефицит йода и железа, белков, витаминов, минеральных солей. Обязательно нужны творог, яйца, молоко, овощи, рыба. Важен полноценный сон - ребенок растет во сне.



Что нужно сделать
СЕГОДНЯ,
чтобы не платить больше
ЗАВТРА?

Индекс **83074**
в каталоге АПР
"Досрочная подписка"
на 2-е полугодие
2002 года.

Досрочная подписка проводится
с февраля по 31 марта 2002 года
по всей территории,
кроме Нижнего Новгорода
и Нижегородской области.

Пойти на почту и подписаться на газету "Твое здоровье в вопросах и ответах"
на II полугодие 2002 года по ценам предыдущего года.

Синяя лампа

Прошу написать о полезных свойствах синей лампы. От каких болезней помогает синий свет? Есть ли противопоказания? Каковы временные нормы одной процедуры?

Раньше синие лампы были во многих домах. Синим светом грели ушибленное колено, ячмень, больной зуб, простуженные горло, нос, уши и никаких особых «временных норм» не соблюдалось.

Лечение синей лампой - это тепловая процедура, физиотерапевтический метод. Ультрафиолетовое облучение помогает бороться с вирусами и воспалительными явлениями, а также ему присуще болеутоляющее действие. В прежние времена врачи рекомендовали синюю лампу при многочисленных заболеваниях, от сахарного диабета до остеомиелита. Дело, очевидно, в том, что синий свет каким-то образом стимулирует иммунную систему.



Судороги в ногах

Часто (особенно когда поднимаюсь с кровати) у меня появляются судороги в ногах (в пальцах, голени, бедрах). Что предпринять?

Болезненные мышечные спазмы наблюдаются в различных возрастных группах, хотя чаще встречаются у лиц пожилого возраста. Возникают они ночью, в тепле, в состоянии отдыха, т.е. в условиях, которые способствуют быстрому и интенсивному укорочению мышц, реже судороги развиваются во время мышечных усилий. Большинство судорог чрезвычайно болезненны, возникающие боли иногда достигают силы «непереносимых». Как правило, мышечные спазмы непродолжительны, но могут повторяться через небольшие промежутки времени.

Судороги могут быть следствием неэффективности кальциевого обмена. В таком случае надо увеличить потребление творога.

Чтобы прекратить судороги в мышцах, надо их помассировать, растереть или согреть, возможно прерывание болезненных спазмов при пассивном или активном растяжении мышц. При частых судорогах приходится прибегать к медикаментозному лечению, которое назначается врачом. В таких случаях используют баклофен, диазепам, комбинации седативных и антидепрессивных препаратов, хинин.

Иногда, чтобы прекратить судороги, рекомендуется расслабить мышцы. Для этого достаточно лечь или сесть, изменив тем самым положение конечности, и сильно растереть руками сведенную мышцу. Затем приложить полотенце, смоченное в холодной воде, или встать босыми ногами на холодную землю.

А вот народные средства.



Лимон. Утром и вечером соком свежего лимона смазывать подошвы ног. Ничем не вытирать. Надеть носки и обувь только после того, как сок высохнет. Курс лечения не более двух недель. Применяется при судорогах ног.

Горчичное масло. При сведении судорогой рук или ног надо натирать болезненные места горчичным маслом.

Паразиты в морской рыбе

Почти вся замороженная морская рыба на внутренностях имеет свернутых в завитки глистов. Опасны ли они для человека? А для кошки?

Морская рыба действительно может быть заражена паразитами. Но если вы купили ее мороженую на рынке или в магазине (а не с рук на берегу моря), то она практически безопасна. Дело в том, что при температуре -18° погибают все глисты, а рыболовные траулеры подвергают выловленную рыбу глубокой заморозке при температуре -40°. Так что даже кошка не заразится, а вы-то рыбу еще и подвергнете термической обработке.

Брюшная грыжа

У моего родственника-десятиклассника возле пупка появилась грыжа. Нужна ли операция? Есть ли другие методы ее удаления?

Нужна ли операция - нам отсюда не видно. Общие правила таковы: если возникает опасность ущемления грыжи, то операция неизбежна.

Ведь что такое грыжа? Из-за слабости мышц передней брюшной стенки в ней появляется отверстие (щель), в которое выпадает под кожу часть тонкой кишки. Если часть кишки выпала в «грыжевые ворота», а в это время произошел спазм мышцы, то грыжа ущемляется: происходит нарушение кровоснабжения, а это приведет к омертвлению ткани.

Вот чего боятся врачи. Поэтому назначают упреждающую операцию.

Операция не опасна, риск ее невысок.

Другие методы - не удаление грыжи, а вправление ее - применяются врачам и, если операцию по каким-то причинам делать нельзя. Тогда выход один - бандаж. Правда, при ходьбе бандаж травмирует грыжевой мешок и способствует образованию спаек.

Кое-где используется инъекционный метод. Суть его заключается во введении в ткань грыжевых ворот и в полость грыжевого мешка раздражающих и склерозирующих веществ (растворы кислот и щелочей), вызывающих ограниченное асептическое воспаление с образованием плотной нерассасывающейся рубцовой ткани.

Обязательным условием инъекционной терапии является полная вправимость грыжи. При инъекционном методе нередко возникают серьезные осложнения: ранение сосудов и образование гематом, септические абсцессы брюшной полости, гангрена кишки, химический перитонит и т.д.

Как вы понимаете, дефект брюшной стенки сам по себе не может исчезнуть. Лишь у маленьких детей дефекты в области пупка могут уменьшаться с ростом и пропадать без операции.

Врачи категорически против всех народных методов, но мы их все же приведем.

Пока грыжа на животе небольшая, полезно обмывать живот холодной водой с уксусом и класть на грыжу компрессы из настоя дубовой коры минут на 20-30, чтобы препятствовать ее увеличению.

Отвар корня плакун-травы

Взять 3 чайные ложки корня. Заварить 0,5 литра кипятка. Пить по 2 чашки в день.

Отвар цветков василька

На 500 мл воды взять 3 чайные ложки цветков. Пить по 2 чашки.

Магнитотерапия

Для этих целей подойдет любой магнит, но желательно большого размера и круглой формы. Магнит прикладывать к грыже на 15-20 минут 2 раза в день ежедневно.

Лук

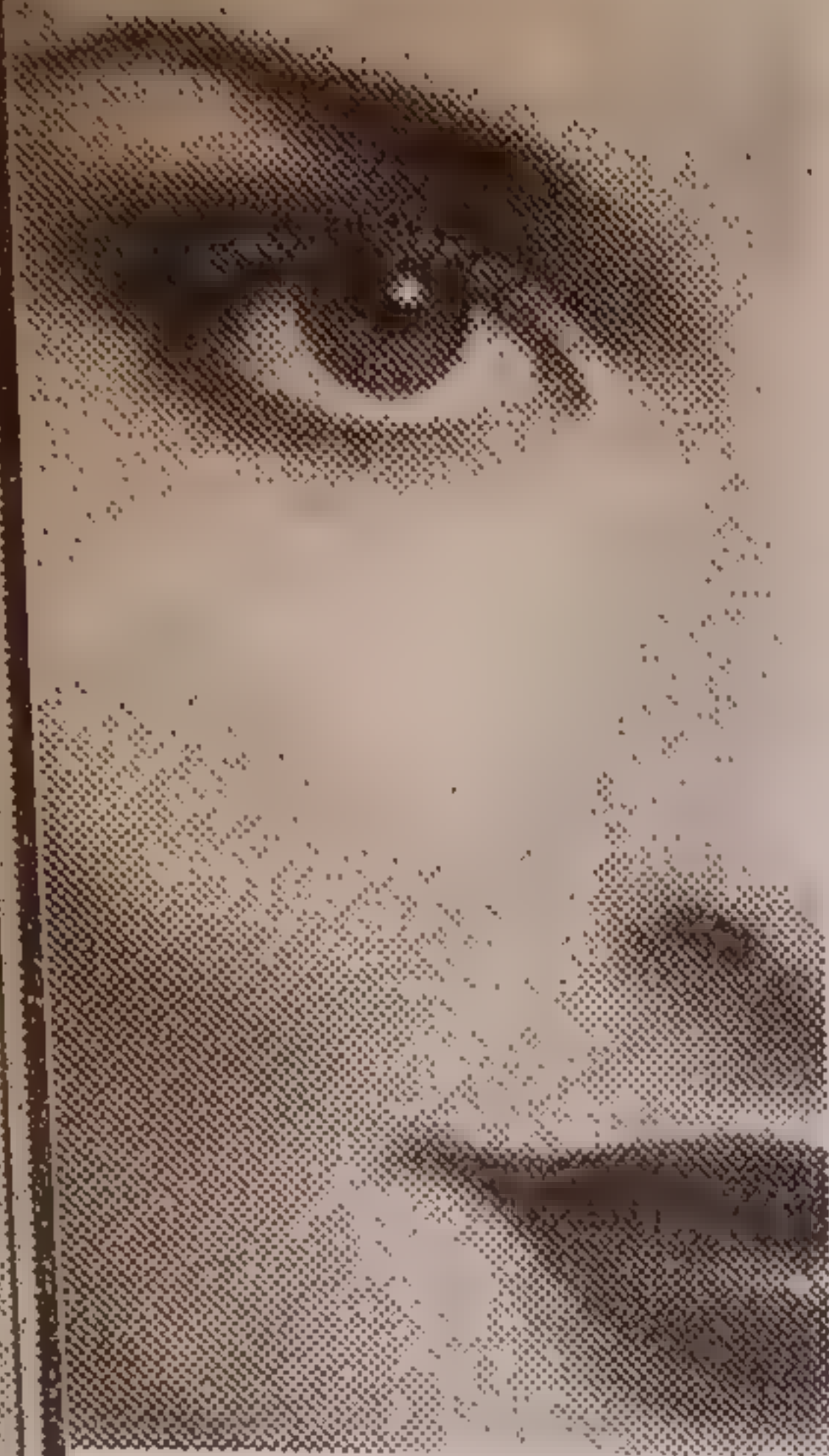
Взять большую головку репчатого лука, испечь ее в духовке и прикрепить к грыже лейкопластырем или бинтом. Эту процедуру желательно делать на ночь. Грыжа быстрее заживет, если ее лечить одновременно луком и магнитотерапией.

Укроп и шум в ушах

Расскажите, как лечить шум в ушах укропом. Говорят, есть такой способ. Укроп надо внутрь принимать или в уши капать?

Средство такое действительно описано в лечебниках. Но не уверены, что всем помогает. Впрочем, попробуйте, ничего плохого не будет. 2 столовые ложки травы укропа (со стеблями и семенами) заливаете в термосе 0,5 литра кипятка и пьете 3 раза в день по полстакана до еды.

Как восстановить овуляцию?



У меня на 3-м месяце беременности случился выкидыш. Теперь не могу забеременеть. Может, нет овуляции? Подскажите, как восстановить овуляцию? Может, надо какие лекарства пить или травы помогут?

Без помощи врачей справиться с бесплодием трудно. Надо знать причину, а их множество: генитальный инфантилизм, воспаление яичников (даже давно пролеченное), сильно выраженный перегиб матки, заболевание труб, перенесенные аборты, венерические заболевания и т.д.

В вашем случае дело может быть вовсе не в овуляции. Если же да, то овуляцию можно и нужно стимулировать, лекарственных препаратов существует множество. Самостоятельно в них не разобраться - нужно знать показания и противопоказания.

Без определения причины рассчитывать на положительный результат не приходится.

Однако для стимуляции яичников можно попить несколько сборов.

Берете в равных частях корневище валерианы, кору крушины, листья Melissa, траву лапчатки гусиной, смешиваете и 4 столовые ложки сбора заливаете литром кипятка.

Настаивать 5 часов. Пить по 1 стакану 4 раза в день независимо от еды.

Двойня

Скажите, зависит ли рождение близнецов и двойняшек от экологии?

Не зависит. На вероятность многоплодной беременности влияет наследственность (генетическая предрасположенность) и гормональный статус женщины.

Можно также смешать в равных частях зверобой, мяту, ромашку, валериану и траву руты душистой. 1 столовую ложку кипятят в 1 стакане воды 10 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Ложная хорда

Моему ребенку 4 года. Исследованием установлено: ложная хорда, брадикардия. Иногда бывает учащенное сердцебиение. Что такое ложная хорда? Чем это грозит?

Нужно ли устранять эту аномалию? Где можно получить квалифицированную консультацию?

Ложная хорда - это индивидуальная особенность строения сердца, когда в процессе эмбрионального развития у плода формируются в сердце мышечные тяжи, состоящие из соединительной ткани - ложные хорды. Их может быть и несколько.

При одиночной хорде осложнений здоровья практически не бывает. Но иногда в составе такого тяжа обнаруживаются, кроме мышечной и соединительной тканей, клетки проводящей системы. Тогда ложная хорда может превратиться в добавочный путь проведения импульса и создать условия для возникновения аритмии.

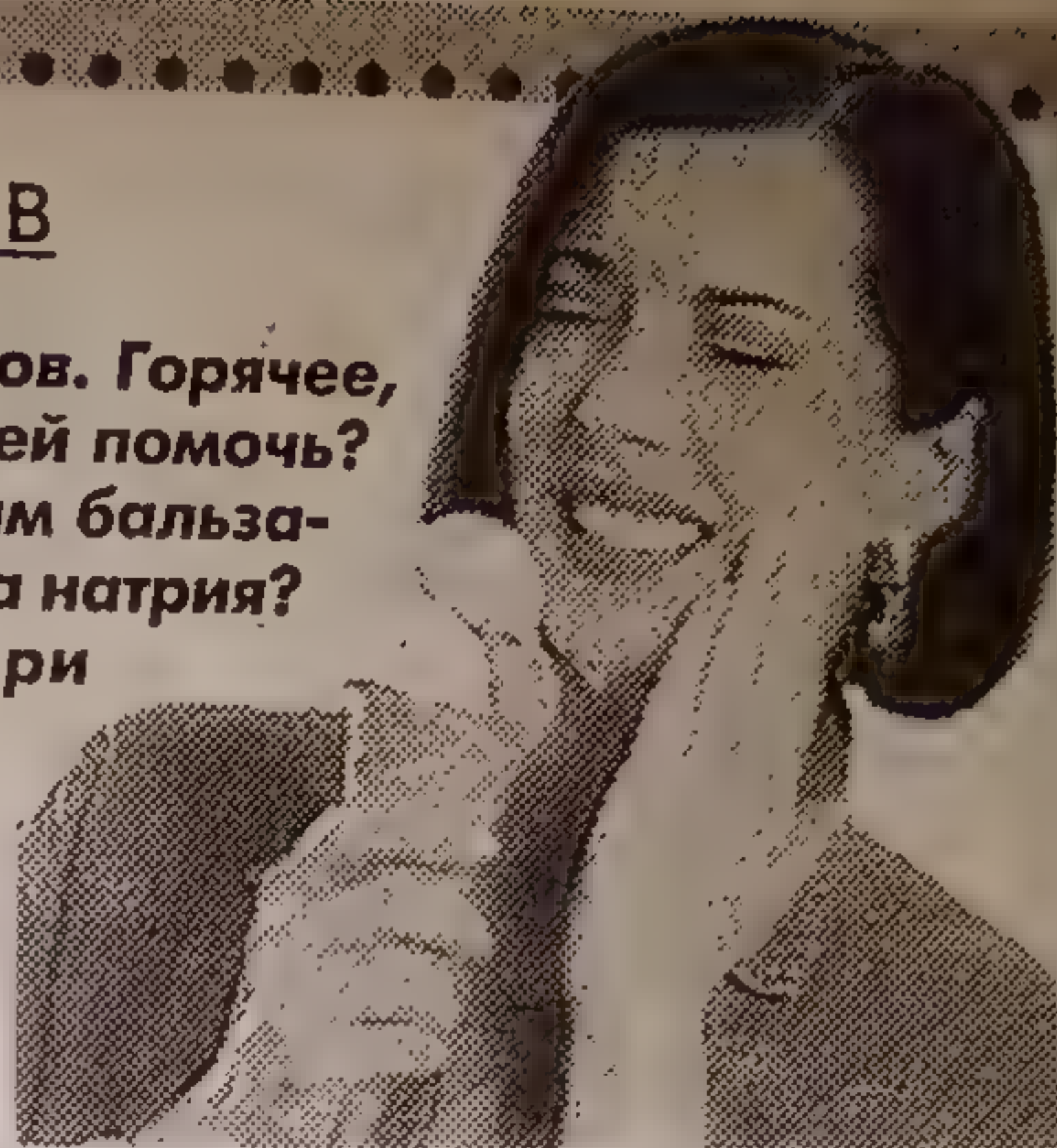
Ложные хорды - не такое уже редкое отклонение в строении сердца. Их имеют 10-15% людей, но аритмии есть далеко не у всех. Однако тем, у кого возникают подобные проблемы, приходится наблюдаться у кардиолога, поскольку нарушения сердечного ритма снижают качество жизни.

Проконсультируйтесь и вы в детской кардиоклинике или у кардиолога в детской больнице.



Чувствительная эмаль зубов

У моей дочери очень чувствительная эмаль зубов. Горячее, холодное есть просто невозможно. Чем можно ей помочь? Чистим зубы «Жемчугом с кальцием», «Кедровым бальзамом» - без толку. Что вы думаете насчет фторида натрия? Посоветуйте что-нибудь, пожалуйста. Дочери 14 лет.



Если зубы реагируют на холодное-горячее, то, скорее всего, стирается эмаль у корней зубов. Иногда в похвальном стремлении почистить зубы как можно лучше, мы незаметно счищаем с зуба эмаль, обнажая чувствительные прикорневые области. Происходит это по двум причинам - из-за слишком жесткой щетки и зубных паст с повышенной абразивностью.

Повышенной абразивностью обладают зубные пасты для отбеливания и направленные на активную борьбу с зубными отложениями. И хотя они действительно способны помочь в достижении требуемого результата, одним из побочных эффектов может стать стирание эмали. Такие же проблемы иногда возникают при использовании паст, содержащих соду, перекись, пирофосфаты и другие компоненты, обладающие сходным действием.

Если в повышенной чувствительности зубов вы «подозреваете» зубную пасту, попробуйте прекратить ее использование на две недели и перейти на специальную пасту для чувствительных зубов. Обычно это помогает снизить болезненную реакцию. Также может помочь использование фторированных полосканий для рта. При этом не следует использовать

специальную пасту более четырех недель. Самое лучшее решение проблемы - это консультация с врачом-стоматологом, который оценит состояние эмали и посоветует подходящее средство. Возможно, причина явления в опускании десны, бруксизме, скоплении налета.

При частом употреблении продуктов с повышенным содержанием кислоты, например цитрусовых, может произойти постепенное «растворение» эмали. Соответственно, если ваши зубы предрасположены к чувствительности, от кислых фруктов и ягод, возможно, придется отказаться. Причем нельзя чистить зубы сразу после съедания кислого (даже если это фруктовый сок). Эмаль в этот момент менее прочная и стирается щеткой сильнее. Подождите хотя бы полчаса.

Щетку выбирайте мягкую с пометкой soft. Есть и пасты для чувствительных зубов - ORAL-B, Сендосин, Sensitiv Plus, Колгейт - защита от кариеса, Макклинз, Силка, Radonta. Гомеопатическая паста и полоскание для зубов «Белка-К» тоже хороши.

Купите дочке Витрум, Кальциум с витамином Д. Стоматологическая процедура флюоризация (нанесение невидимых, но несмываемых фторсодержащих покрытий) помогает в большинстве случаев.

Относительно фторида натрия. Ионы фтора стимулируют минерализацию твердых тканей зуба. Препарат широко применяют для профилактики кариеса - иногда в виде таблеток, иногда в виде полоскания. Входит он и в большинство паст. Однако учтите, если человек принимает фторид натрия, ему не рекомендуются препараты кальция.

«Генный отец» ребенка

В 16 лет меня изнасиловали. Сейчас мне 20 и я замужем. Мы с мужем очень хотим детей. Но недавно я прочитала в одной газете, что первый мужчина у женщины является генным отцом всех ее детей и награждает всех детей собственными качествами.

Неужели это правда и мои дети будут похожи на какого-то подонка?

Ну что за чепухи вы начитались? Выбросьте все скорее из головы и забудьте навсегда. Ваши с мужем дети будут похожи только на вас или ваших с мужем родственников. «Генным отцом» ребенка является тот мужчина, чьи сперматозоиды оплодотворили созревшую в этом месяце яйцеклетку.

Навсегда вряд ли избавитесь

Можно ли навсегда избавиться от эндометриоза и мастопатии?

Очень трудно. В основе этих заболеваний лежит нарушение производства гормонов организмом. Все зависит от степени проявления недуга. Большинство женщин, регулярно посещая врача, научились вполне мирно сосуществовать с этими заболеваниями. Тут главное не запустить процесс и соблюдать профилактику.

Возрастной гирсутизм

У моей двоюродной сестры на лице растут усы и борода. Ей 59 лет. От чего это? Она их выдергивает, чем-то мажет, сбивает - ничего не помогает. Что делать?

Продолжать выдергивать, мазать и сбивать. Есть еще дорогой метод - электроэпиляции, - ее делают в косметических кабинетах.

Излишний рост волос в традиционно мужских местах (на лице, груди) называется гирсутизмом. Он вызывается действием мужского гормона андрогена. В немолодом возрасте ослабевает действие женского гормона, вот тогда андроген и берет реванш. Иногда в этом возрасте так работают надпочечники, а иногда повышается чувствительность к андрогену волосных фолликулов. Гирсутизм встречается примерно у 5 процентов женщин.

Внутрисосудистая лазерная терапия

У меня «целующиеся» язвы 12-перстной кишки. Мне посоветовали сделать «внутрисосудистую лазерную терапию». Объясните, пожалуйста, что это такое и будет ли какой эффект?

Внутрисосудистая лазерная терапия - метод воздействия на кровь, повышающий общий иммунитет организма, т.е. сопротивляемость болезням. Лазерная терапия - это лечение светом. В данном случае в локтевую вену вводят световод, через который пропускают луч лазера. При этом происходит стимуляция кроветворения, усиливается метаболизм, активизируются клетки крови, стимулируются процессы регенерации тканей, уменьшаются болевые синдромы.

Процедура действительно эффективна при дуоденальных язвах. Как, впрочем, и при многих других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, периферических сосудов и нервов, опорно-двигательного аппарата, при гинекологических и кожных проблемах. Лечебное воздействие обусловлено противовоспалительным и иммуностимулирующим действием, и внутрисосудистая лазеротерапия стала хорошим дополнением к традиционному лечению.

Вместе с тем вам будет небезынтересно знать, что есть и другие типы лазерного воздействия на дуоденальные язвы, когда используются другие виды лазеров, и при этом происходит воздействие не на кровь, а непосредственно на язву.

За неимением места мы не можем рассказать обо всех методиках. Но можем порекомендовать вам обратиться к статье «Лазерная терапия язвенной болезни: методики лечения, механизм действия, эффективность» (авторы Попова и Циммерман), которая была опубликована в № 2 за 2000 год в «Российском журнале гастроэнтерологии, гепатологии и колопроктологии».

Панзинорм при гастритах

У меня гастрит с повышенной кислотностью. Можно мне принимать вместо фестала панзинорм?

Лучше не надо. Если кислотность желудочного сока повышена, панзинорм может вызвать изжогу.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

Базальная температура

Уже 2 месяца я по утрам меряю базальную температуру. И ничего не могу понять, то ли произошла овуляция, то ли нет: весь цикл температура колеблется от 36,1 до 37,8. Не вижу никаких фаз. Может, я что-то делаю неправильно?



Может быть. Между нами, женщинами, говоря, измерение базальной температуры - это такая морока! Как это должно происходить в идеале?

До овуляции, которая происходит в середине менструального цикла, температура тела (во рту, в прямой кишке или влагалище) низкая. Каждый день вы меряете ее утром, не вставая с постели, и записываете в график.

В день овуляции температура самая низкая, затем она начинает повышаться. Разница между низкой и высокой температурой составляет 0,5-0,8 градуса.

По графику можно определить, происходит ли овуляция, как вырабатываются гормоны в течение цикла, какие дни наиболее благоприятны для зачатия. График, если вас что-то беспокоит, следует строить не менее 3 месяцев.

Отчего бывают расхождения с идеалом и почему скачет температура?

Причин множество. Во-первых, температуру мерить надо всегда в один и тот же час (каждый лишний час сна поднимает температуру на одну десятую градуса). Во-вторых, строго не вставая с постели даже в туалет. В-третьих, температура достоверна только после 3 часов непрерывного сна. Если вы в шесть утра вставали, затем легли и температуру измерили в восемь, - это повлияет на точность измерений.

Словом, учитывать надо многое. Все три месяца использовать один и тот же градусник. Измерения проводить в одном и том же месте. Если начали измерять во рту, так и продолжайте, причем рот в течение этих 5 (минимум) минут не открывайте. Если у вас стеклянный градусник, встряхивать его надо накануне вечером, а не сразу перед измерением.

Учтите, что на температуру влияют болезнь, стресс, путешествие, плохой сон, выпитый накануне алкоголь и т.д. Бессмысленно проводить это измерение, если принимаете гормональные препараты.

В норме в течение нескольких дней после месячных базальная температура держится 36,5-36,9°. В середине цикла снижается, а затем делает резкий скачок на 0,5-0,8°. Это значит, овуляция произошла. На этом высоком уровне она держится 12-14 дней и падает накануне месячных.

Если же скачков температуры не было, то и овуляции не было. Есть повод (при желании иметь ребенка) сходить к гинекологу.



Еще раз про смоляную мазь

Я не поняла: когда делаешь мазь со смолой от долго незаживающих ран, воск брать пчелиный или из свечек?

Пчелиный (сразу из сот) лучше. Но можно и из свечи церковной, если не найдете первого. Смешивать компоненты - еловую (сосновую, пихтовую) смолу, воск и сливочное масло - можно примерно поровну. Можно масла побольше - мазь будет мягче. Нагреваете, чтобы воск и смола растопились, но не допускайте кипения. Как остынет, накладываете на рану тонким слоем. Применяют мазь 1-2 раза в сутки.

Не только облепиха, но и лук

Вы написали о женщине, которой трижды прижигали эрозию шейки матки. У меня та же проблема. Но неужели нет народных средств? Делали же что-то, когда не было всех этих прижиганий.

Мы написали, что многие смазывают эрозию облепиховым маслом, вводят тампоны с маслом шиновника. Есть и попроще средство - луковый сок. Может быть, вы выдержите его жгучее лечение. Измельчаете на мясорубке луковицу и марлевым тампоном вводите во влагалище. Не забудьте привязать нитку покрепче. Начнет сильно печь - вытаскиваете, если будет терпимо - оставляете на ночь. Срок тут зависит от чувствительности слизистой.

Скажи
помоч
средств
сите?

Не сово
можно. Е
профит п
пайте б
прос зат
бой ткань.

Манту и диета

Нужно ли соблюдать диету за неделю до прививок Манту. Говорят, нельзя употреблять шоколад?

Впервые об этом слышим. Шоколад и проба Манту никак между собой не связаны. Проба Манту - это не прививка, а тест на инфицированность туберкулезом. Диета тут совсем ни при чем.

Красная волчанка

Прошу рассказать о лечении диссеминированной или красной волчанки.

Дискоидная красная волчанка характеризуется появлением на лице, волосистой части головы. Эти пятна, которые иногда шелушатся, говорят о диссеминированной красной волчанке. Они имеют хроническое, но доброкачественное течение. Лечение должно быть комплексным, поэтому нет смысла описывать здесь препараты. Используют фотодесенсибилизирующие препараты, витамины А и В, иммуномодуляторы, сложные стероидные гормоны. Необходимы фотозащитные мази, пасты.

Боремся с мигренью

Прочитала последний номер вашей газетки и сразу решила написать вам письмо. И вот почему. В молодости меня тоже мигрень мучала: как вот шилом кололо в левый висок.

Я тогда тоже виски растирала одеколоном. А работала я телефонисткой. Меня все сотрудницы ругали за одеколон. Сому запах не нравился, у одной женщины была аллергия. И мы посоветовали знакомая взять мяту, да не на спирту, а на масле. Получается мятное масло. Делать-то больно легко: горсть-две мяты (сухой или свежей) измельчить и залить стаканом масла растительного. Постоит неделю - и можно тереть виски.

Я это масло всегда в пузыречке из-под витаминов носила с собой. Мятной, скажу я вам, очень приятно пахнет. А еще так же можно при мигрени использовать Melissa.

Недавно вычитала про акупунктуру. В мои времена никаких акупунктур не было, а сейчас говорят, при мигрени надо надавливать на точку между большим и указательным пальцем. Сама не пробовала, не знаю.

А вот что дома помогало - напишу. Вы опробовали, что надо тепло для ног и горчичники. А мне, наоборот, помогало холод. Или, бывало, руки суну под холодный кран, или же еще приспособилась одно время: возьму что-то мерзлое (хоть кусок мяса) из морозилки в целлофановом пакете да к виску и приложу. Через 5 минут помогало - как быстро.

Н.Ф.ОСИНОВАТИКОВА, Н.Новгород

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Не только облепиха, но и лук

Вы написали о женщине, которой трижды прижигали эрозию шейки матки. У меня та же проблема. Но неужели нет народных средств? Делали же что-то, когда не было всех этих прижиганий.

Мы написали, что многие смазывают эрозию облепиховым маслом, вводят тампоны с маслом шиповника. Есть и попроще средство - луковый сок. Могут, вы выдержите его жгучее лечение. Измельчаете на мелкий тампон вводите во влагалище. Не забудьте привязать к пальцу - вытаскивайте, если будет терпимо - оставляйте до чувствительности слизистой.

Красная волчанка

Прошу рассказать о лечении диссеминированной или дискоидной красной волчанки.

Дискоидная красная волчанка характеризуется появлением розовых пятен на лице, ушных раковинах, волосистой части головы. Эти пятна могут расти и сливаться между собой, тогда говорят о диссеминированной красной волчанке. Лечение длительное.

Обе эти волчанки имеют хроническое, но доброкачественное течение. Лечение длительное. Оба эти волчанки имеют хроническое, но доброкачественное течение. Лечение длительное. Оба эти волчанки имеют хроническое, но доброкачественное течение. Лечение длительное.

Боремся с мигренью

Прочитала последний номер вашей газетки и сразу решила написать вам письмо. И вот почему. В молодости меня тоже мигрень мучала: как вот шилом кололо в левый висок.

Я тогда тоже виски растирала одеколоном. А работала я телефонисткой. Меня все сотрудницы ругали за одеколон. Кому запах не нравился, у одной женщины была аллергия. И мне посоветовала знакомая взять мяту, да не на спирту, а на масле. Получается мятное масло. Делать-то больно легко: горсть-две мяты (сухой или свежей) измельчить и залить стаканом масла растительного. Постоит неделю - и можно тереть виски.

Я это масло всегда в пузыречке из-под витаминов носила с собой. Мятой, скажу я вам, очень приятно пахнет. А еще также можно при мигрени использовать мелиссу.

Недавно вычитала про акупунктуру. В мои времена никаких акупунктур не было, а сейчас говорят, при мигрени надо надавливать на точку между большим и указательным пальцем. Сама не пробовала, не знаю.

А вот что дома помогало - напишу. Вы опубликовали, что надо тепло для ног и горчишки. А мне, наоборот, помогало холод. Или, бывало, руки суну под холодный кран, или же еще приспособилась одно время: возьму что-то мерзлое (хоть кусок мяса) из морозилки в целлофановом пакете, вымочу в воде, высушу, а потом приложу к виску - вот как.

Н.Ф.ОСИНОВАТИКОВА, Н.Повгород.

Бурсит

Скажите, можно ли помочь домашними средствами при бурсите?

Не совсем домашними, можно. Купите в аптеке димексид и 3 раза в день протирайте больное место, а потом затем завяжите бинтом.

Соседке просила она не у

Меры пр
1. Наблю
2. Испол
3. По воз
4. Обтира
коры с моло
вечером.

5. Избега
6. Пить м
7. Полезн

Вот некот
тля щавеля, к
рые водоросл
ки смеси зал
час. В течени
Или: коре
корень марен
ровну. 1 ст.ло
воды 15 мин.

8. Пить ча
9. Есть кр

Настойка

Вы написали о молочной узелке. Узнайте о настойке морской водорослей. Приносит ли это пользу? правильно готовить?

Да, морской рис может быть полезен. В литровую банку кладите сахарный раствор морской воды. Залить марлей.

Курс л
Настой
васт анти
дыхательн
артериаль
навивает

При бо
настоям
ного перв
насморке
«Рис» р
ше 5 суток.

Бурсит

Скажите, можно ли помочь домашними средствами при бурсите?

Не совсем домашними, можно. Купите в аптеке йодинол и 3 раза в день смазывайте больное место, которое затем завяжите чистой тканью.

Волчанка

диссеминированной или дискоидной

характеризуется появлением розовых пятен на части головы. Эти пятна могут расти и диссеминированной красной волчанке. Это, но доброкачественное течение. Лекарства описывать здесь схему приема иммуносупрессивные препараты, анги-дуляторы, в сложных случаях кортико-идные мази и пасты.

Нью

тетки и сразу решила на-ности меня тоже мигренью. А работала я телефо-одеколон. Кому запах не ргия. И мне посоветовала, а на масле. Получается: горсть-две мяты (сухой) аном масла растительно-иски. -под витамином носила с-тно пахнет, а еще также лиссу. В мои-е времена ни-уру. В мои-е времена ни-говорят, при мигрени надо-им и указательным паль-шу. Вы опубликовали, что А мне, наоборот, помогало да холодный компресс, или же я: возьму что-то мерзлое целлофановом пакете да к-помогало - вот как быстро. овгорода.

После операции на щитовидке

Соседке сделали операцию на щитовидной железе. Она просила узнать, какие меры нужно принимать, чтобы она не увеличивалась?

Меры простые:

1. Наблюдаться у врача.
2. Использовать в пищу только йодированную соль.
3. По возможности больше есть морскую рыбу.
4. Обтирать шею ежедневно настоем дубовой коры (горсть коры с молодых веток дуба заваривают 0,5 л кипятка) утром и вечером.
5. Избегать напряжения шеи.
6. Пить минеральную воду, в составе которой есть йод.
7. Полезно применять сборы.

Вот некоторые из них: дубовая кора, листь- щавеля, корневище осоки песчаной, бу-рые водоросли. Всего взять поровну. 2 ст.лож-ки смеси залить стаканом кипятка. Настоять час. В течение дня выпить.

Или: корень солодки, корень мыльнянки, корень марены красильной. Всего взять по-ровну. 1 ст.ложку смеси кипятить в 1 стакане воды 15 мин. Выпить утром.

8. Пить чай из черноплодной рябины.
9. Есть красную смородину.



Настойка морского риса

Вы написали о молочной закваске морского риса. А мне хотелось бы узнать о настойке морского риса. У нас многие его просто заливают водой. Приносит ли этот настой пользу организму? Если да, как его правильно готовить?

Да, морской рис можно готовить на воде, примерно так же, как в свое время готовили чайный гриб, только без чая.

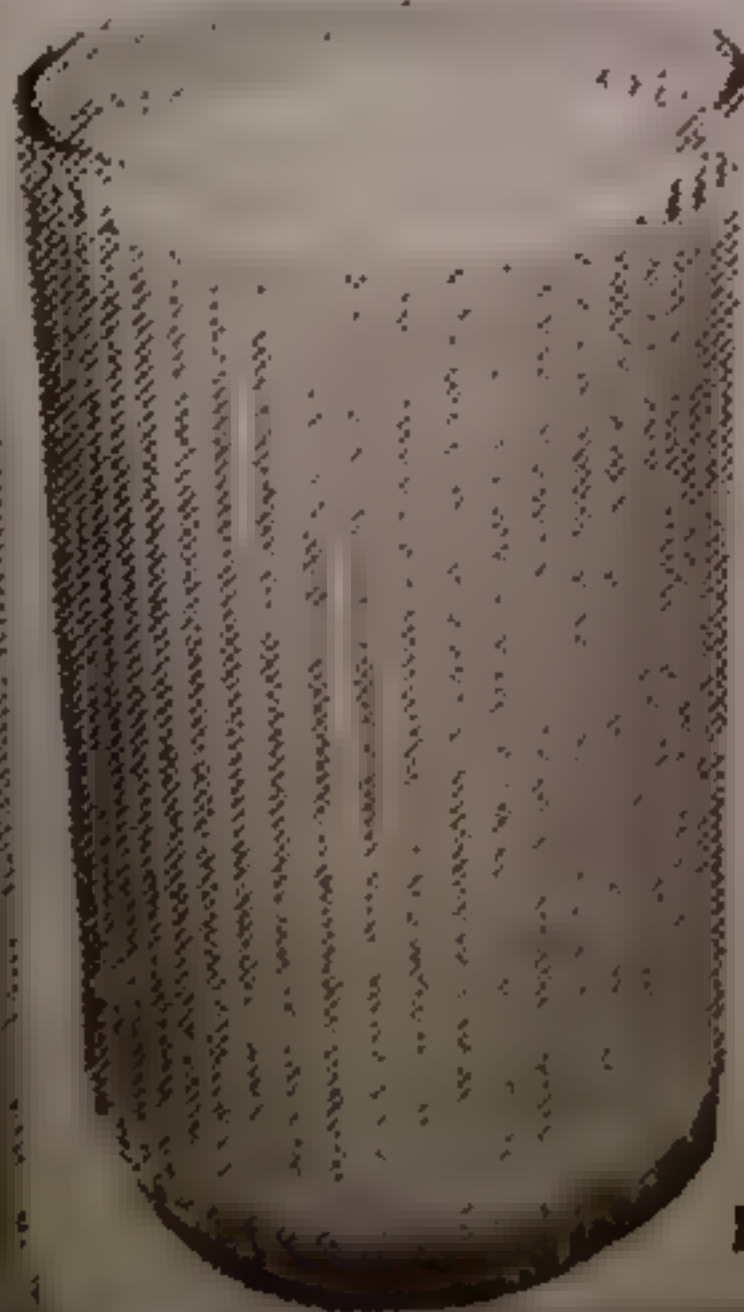
В литровую банку кладете 4 ст.ложки «риса» и 10-15 изюминок. Отдельно готовите сахарный раствор: 3 ст.ложки сахара растворите в литре холодной некипяченой воды. Залить рис и оставить на 2 дня. Затем процедить через 4 слоя марли в другую банку и пить по 100 г 3-4 раза в сутки после еды.

Курс лечения - год.

Настой помогает регулированию обмена веществ, оказы- вает антибактериальное действие при заболеваниях верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, снижает артериальное давление, помогает при атеросклерозе, восста- навливает нервную систему, растворяет соли в суставах.

При болях от остеохондроза одновременно с приемом внутрь настоем можно натирать шею, поясницу, таз по ходу седалищ- ного нерва. При слабости в ногах надо смазывать ступни. При насморке - закапывать в нос, при ангине - полоскать горло.

«Рис» растет. Хранить в холодильнике его можно не дол- же 5 суток.



Жирная себорея

У меня лезут волосы, а в последнее время появилась перхоть. Не просто перхоть, а корка на голове, волосы быстро сальтятся. Появились подобные симптомы у мужа и дочки. Это что - заразная болезнь? Могут ли лезть волосы при хламидиозе?

Нет, хламидии, скорее всего, тут ни при чем. У вас, вероятно, самая банальная причина - жирная себорея. Это, действительно, заболевание, лечат его дерматологи и косметологи.

В основе лежит индивидуальная особенность - избыточная выработка кожного сала. А она, в свою очередь, возникает от изменений в деятельности желез внутренней секреции, из-за расстройств в пищеварении, из-за стресса или обусловлена наследственным фактором, а также нехваткой витаминов группы В.

Кожное сало является благоприятным субстратом для чрезмерного размножения грибка *Pityosporum ovale*, под воздействием которого обновление клеток эпидермиса ускоряется. Обычно на голове клетки кожи обновляются примерно в течение месяца, а тут цикл обновления составляет примерно 7 дней. Клетки не успевают полностью ороговеть и высохнуть, они склеиваются и отшелушиваются в виде хлопьев. Процесс сопровождается зудом, часто бывает и выпадение волос. Волосы при этом липкие, жирные.

Такие явления надо лечить. Есть много лекарственных препаратов и шампуней с лечебным (против грибка) действием - спрашивайте их в аптеке. Учтите, что это не просто косметическое средство, а лекарство, поэтому дорогое. Самые известные - Низорал и Фридерм.

Лечение себореи длительное. В питании необходимо ограничить углеводы, животные жиры, поваренную соль. Местно при жирной себорее применяют спиртовые настойки. Можно делать их дома.

Алоэ. Срезают нижние листья, выжимают сок, добавляют водку (четверть от объема сока). Втирать по проборам через день в течение 3 месяцев.

Березовые почки (1:10) заливают водкой, настаивают, взбалтывая, 10 дней, втирают в кожу головы через день. Курс - 20 процедур.

Так же готовят настойку ноготков или травы хвоща.

Перед мытьем головы за два часа втирайте в кожу сок лука, моркови, крапивы, лопуха, зверобоя, тысячелистника.

Шелест в суставе

Что нужно делать при «шелесте» (не хрусте) в суставе? Такое ощущение, что не хватает смазки, хотя боли почти нет.

У вас, скорее всего, начинается артроз. Начало этого заболевания характеризуется неприятными ощущениями в суставах: скрип, ломота, чувство тяжести, припухание, иногда сустав «горит», в начале боли незначительные.

Артрозы и артриты бывают дистрофические (вследствие нарушения обмена веществ), возрастные, травматические и еще разные другие.

Общее одно: изменяются хрящи, капсулы, связки сустава. Иногда после лечения артроз заканчивается полным восстановлением нормальной функции сустава, а иногда полной неподвижностью.

Артрозы лечат артрологи и ревматологи, правда, с переменным успехом. О методах.

Повторяться не хочется - мы очень много писали об артрозах. Профилактика: нормализация веса, сбалансированное питание, движение (без переутомления), фитотерапия и др.

Спираль в 41 год

Можно женщине в 41 год вставлять внутриматочную спираль? Если да, то какую?

В принципе можно. Исключение, как и во всех других случаях, если: есть вероятность кровотечений; больны диабетом; не один сексуальный партнер; есть фибромы или миомы; была внематочная беременность; воспалительные заболевания.

Женщинам позднего репродуктивного возраста следует выбирать ВМС с прогестогеном.

Тазовое предлежание

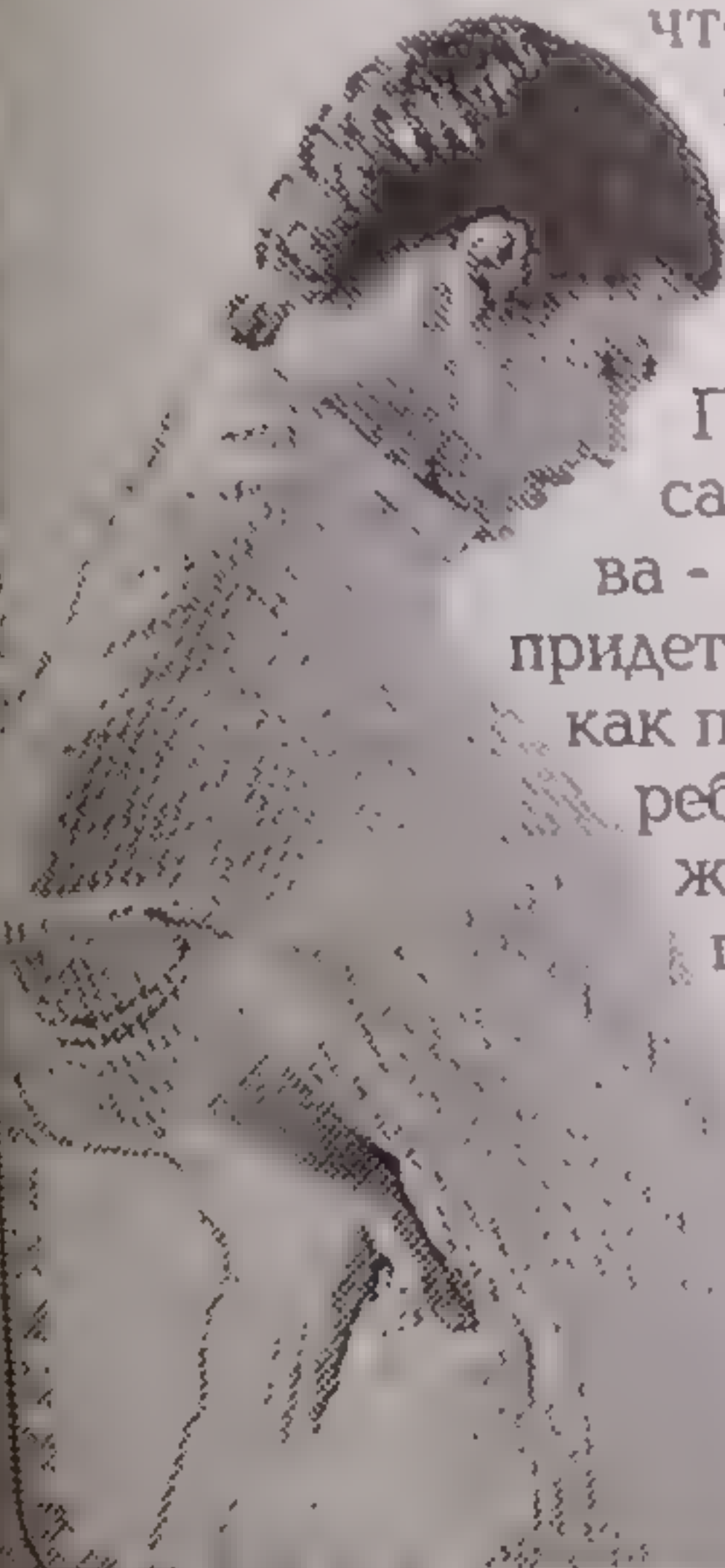
Собираюсь скоро рожать. Гинеколог говорит, что у меня «тазовое предлежание» и это нехорошо. Скажите, пожалуйста, такое положение плода опасно для жизни ребенка?

Положитесь на опыт акушеров и не нервничайте. Тысячи и тысячи женщин были в вашем положении. Конечно, в большинстве случаев в последние недели беременности ребенок в матке лежит головкой вниз. Незначительное число детей, в среднем четыре процента, располагаются ягодичками вниз и головкой вверх. Это положение называется тазовым предлежанием, которое в свою очередь делится на ягодичное - если в малый таз выступают ягодички, и ножное - когда первой готовится родиться ножка. Роды с тазовым предлежанием могут протекать без каких-либо осложнений.

При нормальных родах первой рождается головка ребенка. После того как она родилась, можно считать,

что самая большая работа уже проделана, так как плечики, тело и ножки выходят обычно без усилий. При тазовом предлежании порядок совсем иной.

Первыми рождаются ягодички, а самая сложная часть родов - голова - рождается последней. Головке придется преодолеть сложный путь, так как после рождения ножек и тельца ребенок, реагируя на внезапное снижение температуры (в матке температура была 37 градусов) и на изменение давления, может начать дышать. Поэтому затяжное рождение головки крайне нежелательно. В это время нужно тужиться как можно сильнее. Иногда в этом помогает акушер, сильно надавливая на живот.



Пырей для почек

Есть у меня книга «Травник для всех». В ней написано, что если есть подозрение на песок или камни в почках, то надо пить пырей - все растения с корнями. Заваривать и пить как чай. Но я все-таки остерегаюсь: не будет ли передозировки? Пырей, случаем, не ядовит?

Нет, конечно. В самом деле, есть народный рецепт для почек с пыреем. Кстати, корни эффективнее действуют, нежели трава. Заготавливайте их осенью - тогда больше накапливается нужных веществ. Но зачем ждать так долго? Уже летом заваривайте траву пырея вместе с корнями (разумеется, хорошенько вымыв).

Особых дозировок можно не соблюдать. Горсть травы заварите 1 литром кипятка (можно в термосе) или подержите на краю плиты (на самом маленьком огне) с полчаса и пейте по 1 стакану 3 раза в день, обязательно до еды за 20-30 минут.

Пейте все лето, а осенью перейдите на корни: 2 ст.ложки на 0,5 л кипятка. Пить по 1 ст.ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения - несколько месяцев.

Сабельник болотный

Напишите, пожалуйста, про сабельник. При каких болезнях применяется эта трава? Что лучше применять: траву или корни?

Лекарственным является все растение. В народной медицине отвар корней пьют при ревматизме, желудочных болях. Отвар всего растения - при туберкулезе, заболеваниях, вызванных поднятием тяжестей. Им также успешно полощут больное горло.

Настой (1 ст.ложка листьев на 1 стакан кипятка, настоять 1 час) пьют по четверти стакана в течение дня 4 раза при гастритах и колитах, а также при ревматических болях. Курс лечения не менее месяца.

Если настой делают из корней и травы вместе, то пропорции воды и сырья те же, только настой надо варить на медленном огне 30 мин. Можно добавлять мед и варенье. Пить по 1 стакану в день, разделив его на несколько приемов во время еды.

При подагре, артрите тяжелого течения применяется спиртовая настойка корней сабельника. 150 г мелко измельченных корней заливают 0,5 л водки, настаивают 3 недели, процеживают. Пьют по 1 ст.ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения - полтора месяца. Через месяц перерыва курс можно повторить. Хорошо помогает суставам, если настойку втирать в болезненные места.

Может, это катаракта?

Не могли бы вы подсказать, по каким признакам можно заподозрить у себя развитие катаракты?

Катаракта у человека развивается очень медленно. Обычно ее начало ощущается как ухудшение зрения. Причем в пожилом возрасте, когда у человека была дальнозоркость, вдруг иногда наблюдается возможность читать без очков. Ощущение такое, будто зрение улучшилось. Но этот период короткий. Вскоре зрение вновь начинает ослабевать.

Еще один симптом - человек лучше видит в сумерках, чем при ярком свете. Иногда вокруг лампочки или другого источника света можно видеть ореол. Чаще всего предметы при начинающейся катаракте видны нечетко, их контур размыт, иногда они делятся. Черный зрачок может приобрести желтоватый оттенок. При работе за столом, чтении, шитье появляется потребность в более ярком свете. Человеку кажется, что его очки запотевают. Возникает ощущение пленки на глазах. Начинают сливаться буквы и строчки.



Лазерная операция на глазах

У меня плохое зрение. Я работаю поваром и мне мешают очки. Я слышала, что делают операцию на глазах лазером. Хотелось бы узнать, как дорого это стоит, эффективно ли и можно ли будет поднимать тяжести?

На этот вопрос заочно ответить невозможно. Операции довольно эффективны. Ограничения в физической нагрузке бывают от 1 месяца до трех. Цены в зависимости от необходимого вмешательства и используемого оборудования в разных местах колеблются от 3 до 15 тысяч рублей.

- Стой, кто идет!
- Своей бутылкой!
- Своей, проходи! Бутылка - стоять!

Артроз и физкультура

Начали болеть колени. Это начинается, очевидно, артроз. Очень бы хотелось узнать: физкультура при этом заболевании вредна или полезна?

Интенсивная физкультура вредна. Артроз - это поражение хряща, покрывающего сустав, в результате нарушения кальциевого обмена. С возрастом у многих хрящ кальцинируется и постепенно разрушается. Иногда образуются шишкообразные костные выросты. В суставной сумке появляются крохотные кальциевые иголки, которые раздражают нервные окончания и вызывают боль.

Если артрозным суставам дать сильную нагрузку (бег, приседания и т.п.), разрушение хряща ускорится, усиливается. Но совсем лишать суставы движения тоже неправильно. Словом, все хорошо в меру.

Если меру не соблюдать, покрытые кальциевыми наростами, неровные, шероховатые суставные поверхности начинают ускоренно тереться друг о друга, что может вызвать артроз, т.е. воспаление сустава. Словом, при артрозе рекомендуются легкие упражнения, не доставляющие боли. Обязательно пересмотрите рацион в пользу овощей и фруктов, ограничьте потребление белка и кальция.



Старческие пигментные пятна

У меня под старость появилось на теле много пигментных пятен. Вычитала в одной газете, что это выходят из организма какие-то вещества. Не опасно ли это?

Наша кожа имеет пигментные клетки. Цвет кожи человека зависит не столько от количества пигментных клеток, сколько от их функциональной способности, т.е. от степени образования в них пигмента. У лиц со светлой кожей в молодом возрасте пигмент распределяется равномерно. Кровоснабжение кожи в этом возрасте развито хорошо. Кожа богата тканевой жидкостью, придающей ей беловато-матовый оттенок (так называемый цвет кожи «кровь с молоком»). У людей пожилого возраста роговой и зернистый слой эпидермиса утолщаются, а кровообращение ухудшается. Бело-желтый или серо-желтый цвет начинает преобладать над преимущественно розовым. Кроме того, обезвоживаются ткани в стареющей коже и начинают пропускать лучи света глубже, отчего также зависит желтоватый цвет кожи. Под влиянием эндокринных факторов, нервной системы и внешних явлений (солнечный свет, температура воздуха, ветер, механические раздражители) увеличивается также и количество пигмента меланина, придавая коже желтовато-коричневый оттенок. Причем распределение пигмента в коже с возрастом нарушается: появляются пигментные пятна - «хлоазмы» и старческие пигментные пятна. Таким образом, в результате всех этих изменений стареющая кожа приобретает бледно-желтую или серо-землистую окраску, часто с пигментными пятнами различных размеров на отдельных участках. Они не опасны.



Если очень хочется от них избавиться, смазывайте их яблочным уксусом, молочной сывороткой, соком огурца. Они могут побледнеть.

Против опухолей

Напечатайте, пожалуйста, список трав, которые помогают бороться с опухолями.

Официальная медицина на противоопухолевыми считает такие растения: безвременник (клубнелуковицы), цветки ноготков, гриб чага, трава барвинка розового.

Народная медицина говорит, что против опухолей эффективно применяются болиголов, сушеница болотная, чистотел, калина (веточки и плоды), корень ферулы, пион уклоняющийся, подмаренник (кашка), повилка, цветы картофеля, трава ряски маленькой, молодая дубовая кора.

Хитозан

Не могли бы вы рассказать о такой пищевой добавке как хитозан?

Биологически активная добавка хитозан разработана на основе традиционной китайской медицины из панцирей морских крабов. Применение хитозана позволяет восстановить биологическое равновесие человеческого организма путем очищения, регулирования обменных процессов и функций органов и систем.

Хитозан - это биологическая целлюлоза. При приеме внутрь, в отличие от большинства видов растительной клетчатки, частично всасывается в кровь, регулируя кислотно-щелочное равновесие, снижает уровень холестерина и кровяное давление.

Не всосавшаяся в кровь часть хитозана превращается в гелеобразную массу и воздействует на желудочно-кишечный тракт как адсорбент и выводит из него токсические вещества. Таким образом повышается уровень иммунитета, что положительно влияет на оздоровление всех систем организма.

Противопоказаний практически нет, но детям хитозан не рекомендуется. Кроме того, если уж принимаете хитозан, то другую целлюлозу не принимайте, иначе возможен запор.

Маммолептин

У меня двусторонняя фибро-кистозная узловатая мастопатия. Мне назначили маммолептин. Что это за препарат? Помогает ли рассасывать узловой фиброз? В течение какого периода его нужно принимать? Как не купить подделку?

Маммолептин - это порошок из сухих лекарственных растений и других видов сырья природного происхождения. Его относят к биологически активным добавкам к пище и обычно рекомендуют для употребления как легкое тонизирующее средство для женщин старше 40 лет. Имеется опыт лечения средних и начальных форм мастопатии, которое сопровождается исчезновением болевого синдрома, улучшением самочувствия. У части пациенток при этом происходит уменьшение патологического очага в молочной железе. Приведем рекомендуемый режим приема.

Вводный курс: по 2 капсулы 3 раза в день через 1 час после еды, с дальнейшим увеличением дозы в случае хорошей переносимости на 1 капсулу каждые 5 дней до терапевтической дозы 5 капсул 3 раза в день.

Лечебный курс: после достижения терапевтической дозы следует принимать по 5 капсул 3 раза в день через 1 час после еды в течение 1-2 месяцев. Максимальная продолжительность лечебного курса без перерыва - 3 месяца. Курсы можно повторять не чаще чем 2 раза в год. Начинать лечение можно в любое время, независимо от фазы менструального цикла.

В стране действительно «ходит» фальшивый маммолептин. Отличить его от настоящего очень трудно. Для этого надо поставить рядом настоящий и поддельный препараты. А это затруднительно. Поставщик предупреждает: упаковка у фальшивки чуть бледнее, изображение товарного знака более расплывчатое, дата изготовления напечатана не черной, а серой краской, внутри капсул порошок не темно-коричневого, а горчичного цвета.

Рибофлавин и яйца

Слышала, что для яркости желтка курам дают рибофлавин. Хотела купить такие «деревенские» яйца ребенку, но продавец отговорила, мол, они «нахимиченные». Так ли это?

Побольше бы нам «нахимиченных» рибофлавином яиц. Рибофлавин - это не «хиноа» в муку, молоко и т.д. там, где думают о здоровье нации и здоровом питании.

При недостатке этого витамина хуже видят глаза, хуже работает печень и центральная нервная система, появляются «заедки» в уголках рта, сохнет кожа.

Рибофлавином богаты кисломолочные продукты, печень, мясо, рыба. Из овощей - горох, лук, укроп. Этих продуктов на столе среднего россиянина недостаточно, а рибофлавин практически не накапливается в организме, поэтому продукты, богатые витамином B_2 , должны появляться на столе ежедневно.

Рибофлавин действительно оранжевый, и он придает окраску желтку яиц. К сожалению, куриный корм нынче низкий по качеству, не сбалансирован по витаминному составу, поэтому желток такой бледный. Чем он ярче, тем лучше. А больше, чем должно быть, в яйце витамина B_2 не накопится. Наоборот, анализы показывают, что из-за погрешностей в кормлении птицы содержание в яйцах рибофлавина часто не соответствует требованию.

Так что не бойтесь рибофлавина. Тем более что отравиться при его передозировке невозможно. Желудочно-кишечный тракт имеет особенность всасывать его ограниченно.

Мультифолликулярные яичники

Мы с мужем очень хотим ребенка, но я не могу забеременеть уже год. Трубы проходимы, но УЗИ выявило кисту яичника и хронический аднексит. Кроме того, записали «мультифолликулярные яичники». Врач предложил стимуляцию прогестероном и клостилбегитом. Скажите, что такое мультифолликулярные яичники и насколько эффективна стимуляция. Есть ли у меня шансы забеременеть?

Мультифолликулярные яичники могут быть вариантом нормы. Это означает, что фолликулы, из которых развиваются яйцеклетки, не истощены и готовы выполнять свою функцию. Но в некоторых случаях возникает синдром мультифолликулярных яичников, который связан с плохой секрецией гипоталамуса. На

яичниках это сказывается несозреванием фолликулов. Вот почему при необъяснимом бесплодии часто проводят стимуляцию яичников. Цель стимуляции - коррекция гормональных нарушений, повышение вероятности забеременеть. Для созревания фолликулов очень важен уровень выработки организмом собственного прогестерона. Если его мало, искусственное стимулирование яичников приносит ощутимую пользу.

Но ваш случай отягощен хроническим аднекситом, а аднексит - очень частая причина бесплодия. Каждая четвертая женщина из тех, кто мечтает, но не может забеременеть, страдает именно из-за воспалительных процессов в придатках матки.

Кардицепс

Расскажите, пожалуйста, чем полезна биологически активная добавка кардицепс?

Пищевая добавка кардицепс сделана из мицелия китайского гриба кордицепса. Китайцы этот гриб считают натуральным антибиотиком. На этом основан его оздоровительный эффект: считается, что добавка оказывает противовоспалительное действие, воздействует на патогенные бактерии, повышает иммунитет. Следовательно, она полезна при самых различных заболеваниях.

Напомним лишь о противопоказаниях. Кардицепс не рекомендуется людям с язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки, беременным и кормящим женщинам, а также детям.

Касторкой по ячменю

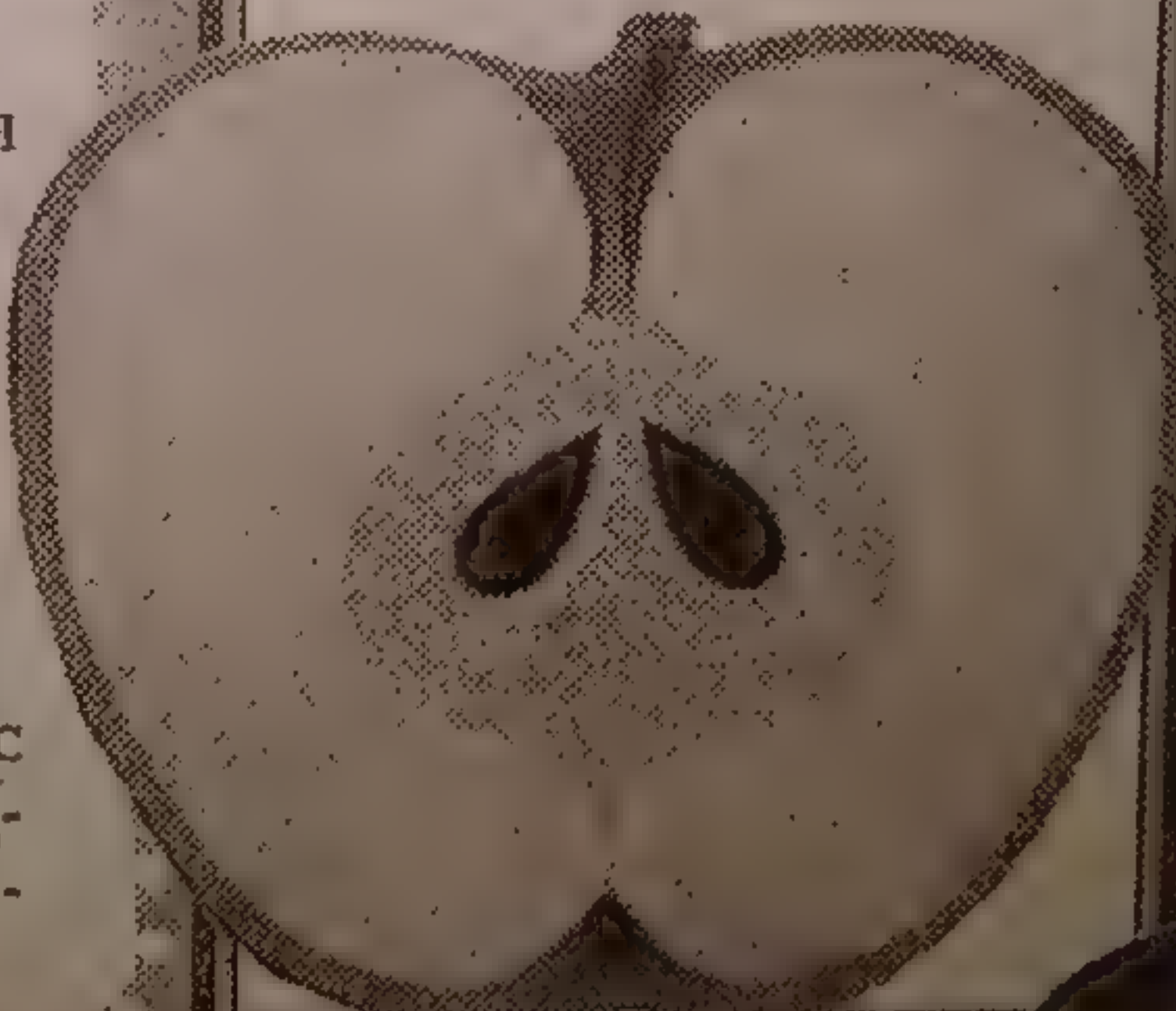
Мне бы очень хотелось, чтобы вы научили, как избавляться от ячменей.

Мы не раз печатали народные рецепты от ячменя. Вот еще один. Смочите кусочек бинта касторовым маслом, положите на ячмень, сверху компрессную бумагу и завяжите глаз на ночь платком. Сделать три раза - ячмень пройдет и долго не будет вас навещать.

Йод в яблоках

Правда ли, что семена яблок содержат йод, и зависит ли его количество от сорта?

Йод в яблоках действительно есть. Наивысшая его концентрация в семечках. Так что ешьте яблоки, разжевывая семечки. Говорят, 5-6 семечек содержат дневную норму йода. Больше йода в кислых сортах, особенно в антоновке.



Витилиго

У моего ребенка с 6 лет на коже стали появляться белые пятна. В больнице сказали, что это витилиго и что болезнь не лечится. Так ли это? Объясните, почему образуется эта болезнь?

Причины витилиго не известны современной науке. Гипотез несколько: сбой в иммунной системе, вирус, наследственность, нарушения со стороны нервной системы и др.

Развитию способствуют заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, лямблиоз и пр.

Процесс появления пятен может прогрессировать, но может и остановиться.

Лечат витилиго ПУВА-терапией и фотосенсибилизаторами (бероксан, аммифурин, псорален, псоберан) под строжайшим наблюдением врача. Препараты повышают чувствительность кожи к действию света и стимулируют образование пигмента при облучении ультрафиолетовыми лучами. У детей в 50% случаев наблюдаются положи-

тельные результаты.

Рацион больных должен включать фасоль, тыквенные семечки, гречку, петрушку, крапиву, грецкий орех. Обязательны витамины С, В, РР, пантотенат кальция. Полезен отвар зверобоя.

Лечение длительное.

Провокация

при

трихомониазе

Может ли мужчина быть носителем трихомонад, если анализы чистые даже после провокации?

Об излечении от трихомониаза свидетельствуют исчезновение выделений у больного при трехкратных исследованиях после провокации гоновакциной, нормализация уретроскопической картины и отсутствие рецидивов в течение 2 месяцев.

Серебряная вода от гриппа

В 1995 году я читала о методе химика Власенко, который писал о лечении гриппа ионами серебра. Что сейчас слышно по этому поводу?

Еще в древности люди знали о целебных свойствах серебра. Посеребренная посуда широко используется и сейчас, поскольку доказано, что серебро оказывает бактерицидное и антисептическое действие, т.е. обладает обеззараживающим эффектом.

Кроме того, серебряная вода оказывает положительное влияние на течение всех болезней, т.к. стимулирует иммунную систему, нормализует за счет антибактериального действия микрофлору кишечника. При употреблении серебряной воды можно не опасаться передозировки. Поэтому и по сей день медики рекомендуют использовать воду с ионами серебра для профилактики гриппа, ОРЗ, заболеваний желудочно-кишечного тракта.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№6(58), март 2002г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки:

тел.: 34-91-15, 34-82-57

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г. Набор и верстка ЗАО «Издательство «Газетный мир» Подписано в печать 5.03.2002 г. в 17 часов (по графику в 17 часов). Тираж 50750. Заказ № 1083. Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная. Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник», Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

№7(59), 2002 г.

**ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН**

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Паркинсонизм

Паркинсонизм - симптомы этой болезни врач обнаружил у меня на семидесятом году жизни. Общая слабость, усталость, пошатывается, плохо хожу. Это только первый год. Чем лечить? Какой образ жизни вести? В основном я лежу.

Болезнь Паркинсона - дрожательный паралич - возникает из-за поражения нервной системы. Симптомы действительно такие: снижение общей двигательной активности, шаркающая походка, замедленность движений, дрожание конечностей, губ, языка, челюсти, повышение мышечного тонуса. Точная причина болезни Паркинсона неизвестна. Скорее всего она вызывается разрушением нейронов головного мозга. Из-за уменьшения количества дофамина, который проводит нервные импульсы от мозга, взаимодействие между головным мозгом и мышцами ослабевает.

Болезнь развивается часто под влиянием вирусной инфекции, затронувшей головной мозг, или из-за атеросклероза сосудов головного мозга.

Поскольку паркинсонизм - прогрессирующая болезнь, важно затормозить ее развитие. Но у противопаркинсонских препаратов много противопоказаний, поэтому людям пожилого возраста не все из них можно принимать. Доверьтесь врачу.

А вот лежать вам ни в коем случае нельзя. Надо двигаться, иначе вы погубите себя. Старые невропатологи говорили, что «постель - враг паркинсоника!». Зарядка для вас обязательна - утром и вечером. Делайте все, что для вас посильно. Купите элеутерококк и китайский лимонник - это биологические стимуляторы.

От болезни Паркинсона насовсем избавиться не удастся, но при лечении прогноз для жизни благоприятный.

**Что нужно сделать
СЕГОДНЯ,
чтобы не платить больше
ЗАВТРА?**

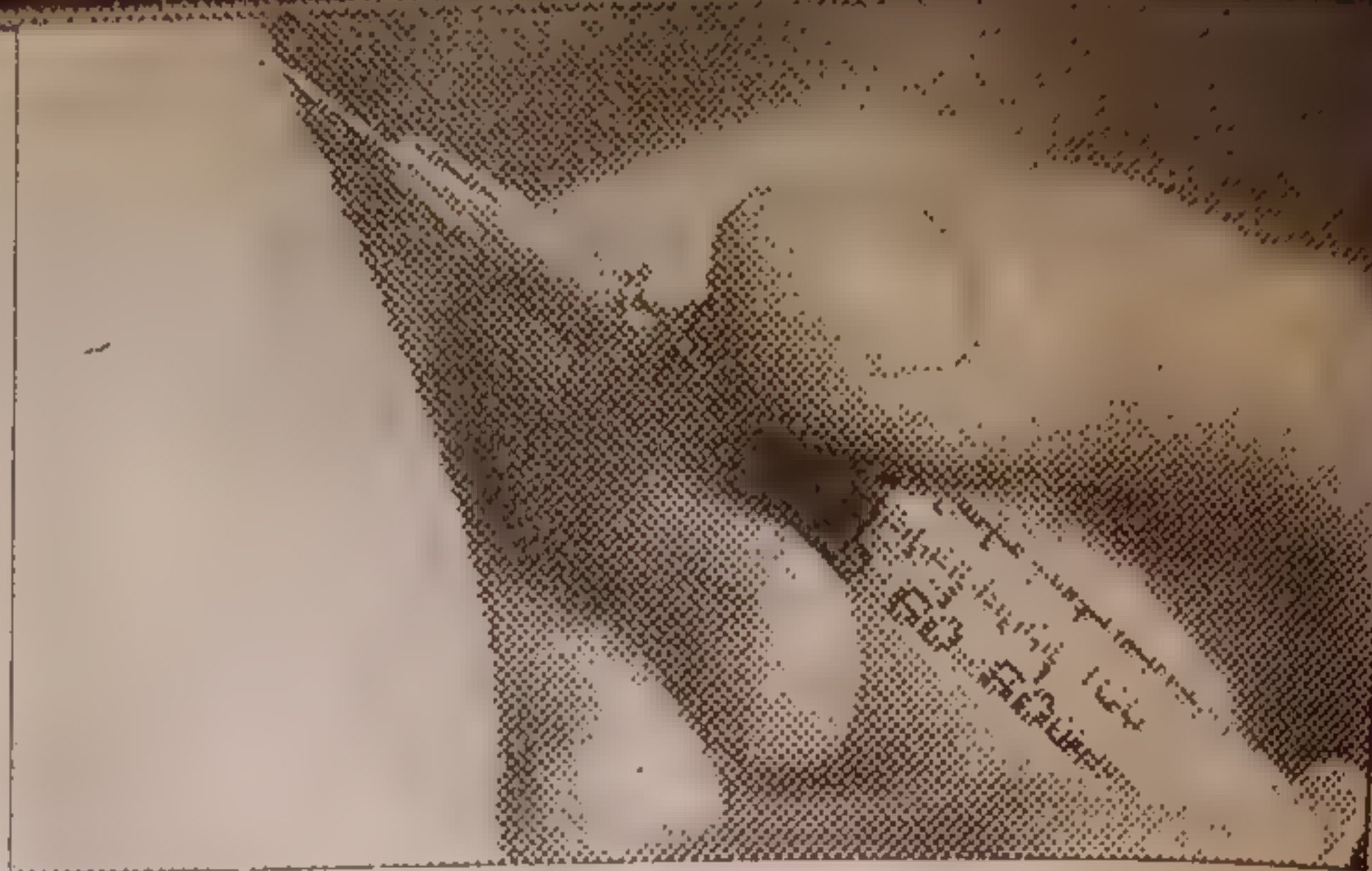
Индекс **83074**
в каталоге АГР
"Досрочная подписка"
на 2-е полугодие
2002 года.

**Досрочная подписка проводится
с февраля по 31 марта 2002 года
по всей России,
кроме Нижнего Новгорода
и Нижегородской области.**

Пойти на почту и подписаться на газету "Твое здоровье в вопросах и ответах" на II полугодие 2002 года по ценам предыдущего года.

Шишки от уколов

Посоветуйте, пожалуйста, как избавиться от шишек-уплотнений от уколов в ягодицу? Йодная сетка, капустный лист, ихтиоловая мазь с настойкой календулы не помогают. Неужели нет никаких средств? Как впредь не допускать таких уплотнений?



Зачастую уплотнений избежать невозможно, если лекарство по определению рассасывается плохо. Иногда шишки - результат неумелых уколов.

При возникновении уплотнений врачи обычно рекомендуют начать с «ихтиоловых лепешек». Густо смазывают чистым ихтиолом участки инфильтрации, предварительно обработанные 30%-ным раствором димексида. Затем покрывают толстым куском ваты. Вся процедура перед сном. Утром смывают теплой водой с мылом. Через 2 недели ежедневных процедур - сеансы ультразвука в условиях физиотерапевтического отделения.

Если нет гнойничковых кожных заболеваний, многим помогают согревающие компрессы. Кусок сложенной в несколько слоев марли смачивают водой или смесью водки с маслом, накладывают на шишки, закрывают компрессной бумагой, ватой и оставляют на 8 часов.

Хороши и согревающие (например, гепариновая) мази вкупе с массажем.

Из народных средств порекомендуем орехово-керосиновую настойку, которую надо втирать в места уплотнений.

10 шт. зеленых грецких орехов (сорвать до 20 июля) пропустить через мясорубку, полученную массу залить тремя стаканами керосина, выдержать в темном месте 10-14 дней, остальные (до 40 дней) можно настаивать на свету. Полученную настойку отфильтровать через марлю.

Медико-социальная экспертиза

Я инвалид Отечественной войны II группы. Дают себя знать контузия, ранения и операции. Духом не падаю, но тяжело. Скажите, пожалуйста, куда обратиться с просьбой о переводе меня на I группу инвалидности?



Механизм ваших действий таков. Приходите к своему участковому (по месту жительства) терапевту в поликлинику и говорите ему, что хотите повысить свою группу инвалидности. Участковый врач обязан принять от вас письменное заявление об этом и отправить на обследование. С результатами медицинских обследований и направлением от поликлиники вы идете в районное бюро медико-социальной экспертизы.

Если вы не согласитесь с мнением районного бюро, вы имеете право обратиться с просьбой в главное бюро медико-социальной экспертизы в областном центре, имея на руках данные медицинских обследований и заключение врачей.

УЗИ на ранних сроках

Можно ли на ранних сроках беременности делать УЗИ? Может ли УЗИ показать патологию плода?

Насчет диагностики УЗИ на ранних сроках беременности у врачей нет единого мнения. Кто-то считает, что ничего страшного нет, другие все же не рекомендуют.

Первый раз УЗИ обычно делают на 9-11-й неделе беременности. При этом уточняются отдельные позиции, а также явные грубые аномалии в развитии плода.

Плоские соски

Мне 17 лет, и у меня очень маленькая грудь. Но главная проблема в том, что соски втянуты внутрь. Можно ли как-нибудь поправить ситуацию?

В «плоских сосках» нет ничего страшного. Трудности могут быть только при грудном вскармливании ребенка. Раньше полагали, что такие соски всегда представляют собой проблему при кормлении. Сейчас установлено, что в большинстве случаев дети берут такой сосок, приспосабливаясь к сосанию. Если в будущем будут трудности, надо пользоваться специальными накладками, позволяющими слегка вытянуть сосок и подготовить его к сосанию ребенка. В остальном - это абсолютно нормальное явление.

Во всяком случае хирургически вытягивать соски вряд ли стоит в таком юном возрасте - могут нарушиться млечные протоки. Если же плоские соски чрезвычайно волнуют, то можно попробовать делать процедуры с сосками: кончиками пальцев вытягивать их, слегка скручивать, тереть и т.д. Делать каждый день утром и вечером по 5-10 минут в течение нескольких месяцев. Только очень осторожно, не повреждая. Можно применять кремы для смягчения контакта пальцев с соском. Результат возможен, но не обязателен.

Что касается возможности увеличить грудь, то врачи, кроме пластической операции, ни в какие другие возможности не верят.



Кремниевая кислота

Прошу вас написать, чем лечиться, если в организме не хватает кремниевой кислоты?

Кремниевая кислота стимулирует иммунную систему в организме. В виде препаратов она не существует, ее должен образовать, произвести сам организм, забрав из продуктов.

Для пополнения кремниевой кислоты полезно пить яблочный уксус: 1 чайн.ложка на 1 стакан воды (мед добавляйте по вкусу). 1-2 стаканов в день достаточно.

Кремниевую кислоту содержат также травы - хвощ, горец птичий, крапива. Заваривайте по 1 чайн.ложке в стакане кипятка и выпивайте в три приема в течение дня. Чередуя травы, пейте настои не менее полугода.

Много кремниевой кислоты в минеральной воде. Сейчас ее стало много различных названий. Привычны кавказские минводы, но можно пить и другие, в составе которых указано наличие кремниевой кислоты.



Проскар



Прошу написать про препарат проскар для лечения аденомы предстательной железы. Сколько стоит и как долго нужно принимать препарат, чтобы получить эффект?

Проскар выпускается в упаковке по 14 и 28 таблеток. Отсюда и цены примерно от 800 до 1600 рублей. Суточная доза препарата 1 таблетка (5 мг) независимо от еды. Принимать проскар для достижения результата придется как минимум 3 месяца, но вполне возможно, что потребуются полгода и даже больше. Проскар отпускается по рецепту.

Как предупредить выкидыш?

Я беременна. Срок 6 недель. Но постоянно боюсь выкидыша. Как можно его предупредить?

Прежде всего надо почаще думать об этом. Вести здоровый образ жизни. Не принимать лекарств без совета с врачом. Постараться избавиться от вредностей на работе. Не пить кофе. Проследить, чтоб было достаточно витамина B₁₂.

Во многих случаях выкидышей даже врачи не могут определить причину случившегося, а раз так, то какой резон думать об этом заранее? Чаще всего выкидыши (70%) бывают из-за генетических аномалий плода, а это в свою очередь развивается вследствие неблагоприятных факторов (например плохой экологии). Вносят свою лепту инфекции, воспалительные процессы, гормональные сбои, физиологические нарушения в организме женщины (скажем, полипоз матки или тромбофилия). Причин может быть множество, поэтому не заикливайтесь на этом вопросе, слушайте врача.



Антилипидный чай

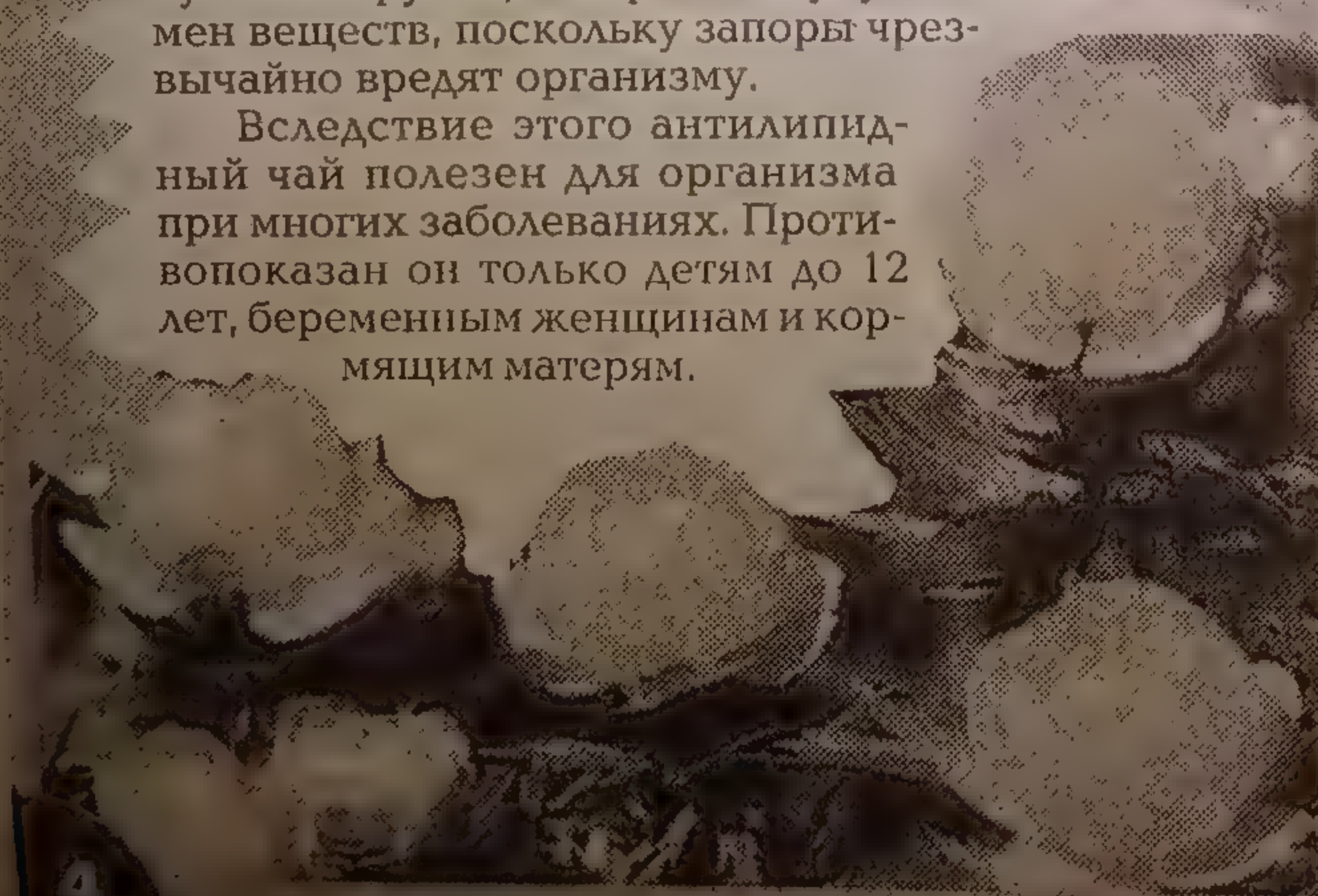
Мне очень хочется узнать о биологически активной добавке: антилипидный чай. Не могли бы вы что-либо о нем сообщить?

Что-либо, пожалуйста.

Антилипидный чай - это зеленый китайский чай с добавлением листьев лотоса; корней горца многоцветного и семян кассии (слабительное средство). Он полезен, поскольку обладает антиканцерогенными свойствами (как и все зеленые чаи), лотос и горец способствуют выведению излишнего холестерина, а кассия заменяет здесь традиционную сенну.

Слабительный эффект помогает кишечнику четче функционировать, улучшается обмен веществ, поскольку запоры чрезвычайно вредят организму.

Вследствие этого антилипидный чай полезен для организма при многих заболеваниях. Противопоказан он только детям до 12 лет, беременным женщинам и кормящим матерям.



Индометацин и беременность

Можно беременным укреплять матку, используя индометацин ректально?

Нельзя! Никакой самодетельности.

Хмурое утро

У моего брата каждое утро начинается рвотой. Проверяли весь желудочно-кишечный тракт, никакой патологии нет. Весь день от этого он бывает подавленный, нервный, раздраженный, ничего не хочет кушать. Помогите, подскажите, куда обратиться и что делать?

Самое лучшее - обратиться к врачу-неврологу, потому что указанные явления могут быть как проявлением повышенного внутричерепного давления, так и опухоли головного мозга.

Не страшно

У меня хронический аутоиммунный тиреоидит. Врач сказал, что объем самой щитовидной железы вошел в норму, но остаются уплотнения. Есть ли какой-нибудь риск для моего будущего ребенка? Если есть, то как его лучше всего избежать?

Сами по себе уплотнения в щитовидной железе особых проблем при беременности не создадут. Основную опасность у вас может представлять гипотиреоз (дефицит гормонов щитовидной железы), даже если он не явный, а скрытый. Если он выявится при гормональном анализе перед или во время беременности - избежать опасности для ребенка можно будет, начав прием препаратов щитовидной железы и вернув уровень гормонов в норму.

Похрустим?

Моего друга беспокоит хруст в суставах, хотя они не болят. Можно ли что-нибудь сделать и не является ли это причиной какой-либо болезни?

Эти явления связаны с недостаточностью выработки синовиальной жидкости (нарушение обмена веществ). При отсутствии более специального лечения не требуется. Рекомендуется принимать пищевые добавки, восполняющие недостаток минералов и витаминов.

Упражнения при шуме в ушах

Я гипотоник. А сейчас еще появился шум в ушах. Причем не днем, а вечером, когда ложусь спать. Что делать? Неужели нет управы на астено-вегетативный синдром?

Уж не железодефицитная ли у вас анемия? Проверьтесь. А с вечерним шумом в ушах попробуйте справиться с помощью упражнений.

Исходное положение - лежа.

Растереть ладони до горячего состояния. Наложить ладони на ушные раковины. Сделать 8 растирающих движений ушных раковин снизу вверх и обратно.

Горячими ладонями потереть уши 8 раз вперед-назад. Обратить внимание на то, что при движении назад следует прикладывать больше силы. Затем средним пальцем свернуть ушные раковины и прижать их к голове. Указательные пальцы наложить на средние и трижды помассировать уши движением вниз.

Большим и указательным пальцем захватить мочки ушей. С силой потянуть мочки в стороны 8 раз.

Большим и указательным пальцем сильно сдавливать противозавиток уха, последовательно, несколько раз снизу вверх.

Указательные пальцы находятся за ушной раковиной, три сомкнутых пальца располагаются спереди уха на щеках. Плотно прижимая пальцы к уху и коже, сделать 8 растирающих движений сверху вниз и наоборот.

Резко прижимайте руками ушные раковины вперед к голове так, чтобы вызывать ощущение ритмичного шума в ушах.

Наложить ладони на ушные раковины и крепко прижать их к ним. Сделать 8 резких сжатий и ослаблений ладоней до хлопка в ушных перепонках.

КНИГИ-ПОЧТОЙ

129323, Москва, а/я 1

Более 500 наименований книг по самооздоровлению, йоге, цигуну, психологии, эзотерике, религиям. Для получения бесплатного каталога вышлите нам этот текст + обязательно вложите надписанный конверт.

Sendbook@mail.ru www.bookmail.da.ru

Сертифицировано

Народная медицина при астме

У моего мужа астма. Посоветуйте что-нибудь из народной медицины.

Астма - это приступы удушья из-за спазма мелких бронхов. Чаще всего развивается из-за повышенной чувствительности к аллергенам, вызывая выделение густой вязкой слизи.

Лечение направлено на устранение причин, вызвавших удушье. Необходимо избегать вдыхания пахучих веществ, влияния сырости, холода, пребывания в запыленной атмосфере.

Дадим несколько рецептов народной медицины. Для понижения вязкости мокроты хорошим средством является смесь хрена и лимонного сока. Натереть на терке 100 г свежего корня хрена и добавить сок из двух лимонов. Принимать по половине чайной ложки утром и после обеда ежедневно. Не запивать, несмотря на слезотечение. Оно будет убывать и через неделю-две прекратится: чем меньше слез - тем меньше слизи осталось в организме, считают знахари.



Настойка чистотела помогает при одышке. Берете горсть свежей травы, заливаете стаканом водки и настаиваете 14 дней. Пьете в течение двух месяцев один раз в день по схеме: первый день - 1 капля настойки на четверть стакана воды; второй день - две капли, 3 - три и т.д. Дойдя до 25 капель, возвращаетесь назад к одной, снижая ежедневно дозу на 1 каплю.

Хорош и **тысячелистник**, который обладает противоаллергическим свойством. 1 ст.ложку травы завариваете стаканом кипятка. Пить по четверти стакана 4 раза в день.

Летом следует как можно больше употреблять ягод, салатов из дикорастущих трав, которые восстанавливают иммунный статус.

Вовсе нет

При мастопатии обязательно делают операцию?

Необязательно. Операцию выполняют не по поводу мастопатии, а по поводу подозрения на рак молочной железы. Если подозрение возникает (по данным осмотра, УЗИ, маммографии, пункции), то выполняют секторальную резекцию - удаление подозрительного участка молочной железы.



Красные щеки

Я выхожу на улицу, и щеки у меня становятся цвета помидора. Что делать? Мне 13 лет.

Как известно, на лице человека в районе щек содержится много кровеносных сосудов. У одних этот слой сосудов глубже от поверхности кожи, а у других ближе, что обуславливает реакцию кожи на внешние раздражители.

Людам с поверхностным расположением кровеносных сосудов необходимо применять дополнительные меры, препятствующие их расширению: не ходить в баню (а если ходить, то обязательно делать контрастное обливание теплой и очень холодной водой), нельзя есть очень горячую пищу или пить горячие напитки, в том числе и горячительные. Следует избегать острой и соленой пищи.

Учитывая ваш молодой возраст, такие изменения на коже имеют вегетососудистый характер. Постепенно эти явления будут уменьшаться. Уменьшить реакцию кожи помогут такие препараты, как настойка женьшеня, элеутерококка, глюконат кальция. Из местных процедур можно порекомендовать криомассаж - протирание кусочком льда.

Атрофия зрительного нерва

Мне 80 лет. У меня болят глаза и еще много разного рода болезней: гипертония, ревматизм и др. Прошу у вас помощи из-за глаз. Глаза плохо видят, очень боюсь ослепнуть, а ведь у меня гиперметропия, астигматизм, макулодистрофия, атрофия зрительного нерва. Скажите, можно ли чем улучшить состояние моего зрения? Как и чем себе помочь?

У вас достаточно серьезное поражение зрения. Тут уж речь идет не о том, как его улучшить, а о том, чтоб хуже не стало.

Макулодистрофия связана с возрастными склеротическими изменениями в области сетчатки. И хотя из-за макулодистрофии полной слепоты не бывает, но зрение снижается значительно. Происходит она оттого, что нарушается кровоток в мелких сосудах, питающих центральную сетчатку. Заболевание развивается после 60 лет. Снижение зрения при этом идет то резко, то медленно. Макулодистрофию пытаются лечить консервативно (медикаментами, лазером, хирургически). Хотя нормальное зрение восстановить не удастся, врачи стараются остановить процесс ухудшения. Очень важно при этом нормализовать давление, т.е. справиться с гипертонией.

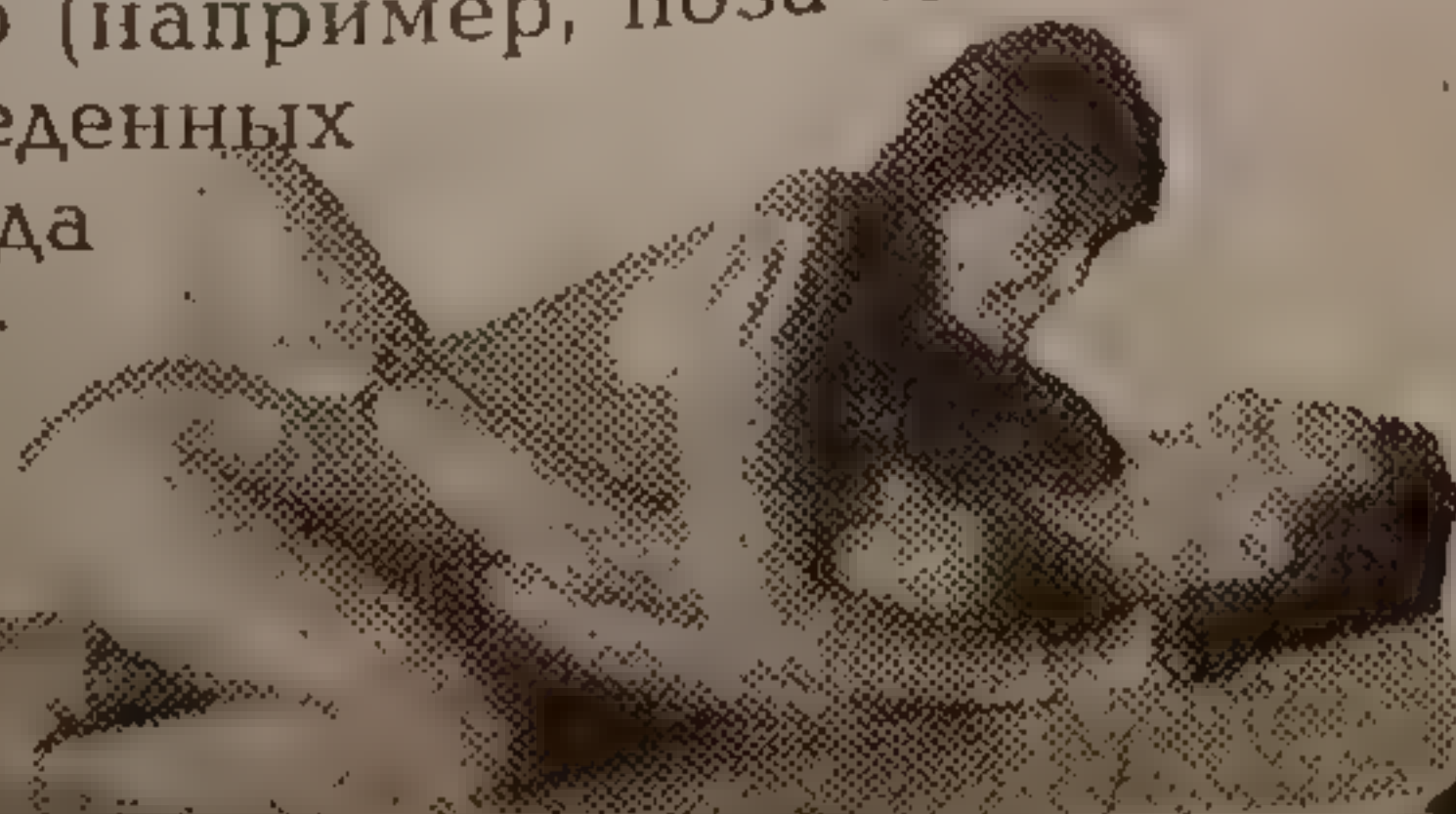
Атрофия (полная или частичная гибель) зрительного нерва - тяжелое заболевание. Ведь нервная ткань не восстанавливается, поэтому важно сохранить хотя бы остаточные зрительные функции. Прогноз при этом врачи дают неопределенный, вполне возможно помочь удастся, но также вероятно, что сделать уже ничего нельзя. При этом тяжелом заболевании речь идет главным образом о поддерживающей терапии, но если заболевание несмотря на эти усилия будет прогрессировать, то зрение будет неуклонно падать.

Домашними, народными средствами себе значительно помочь теперь, вряд ли удастся. Конечно, полезно есть чернику, пить настой очанки, промывать глаза настоем клевера, черемухового цвета, ромашки. Неплохо закапывать 3-4 раза в день в течение 10 дней под нижнее веко по 3-5 капель медовой воды (взять мед на кончике чайной ложки и развести в столовой ложке кипяченой воды). Весной и летом можно есть суп из молодой крапивы.

Смените позу

При половой близости я не испытываю оргазма, а только приятные мышечные ощущения, тогда как при стимуляции клитора рукой партнера оргазм происходит. Можно ли что-то изменить?

Конечно, можно. Женская сексуальность постоянно трансформируется и в разные возрастные периоды может весьма существенно измениться. Клиторический тип возбудимости может дополняться клиторо-вагинальным и т.д. А пока используйте позы, при которых у вас максимально будет стимулироваться клитор (например, поза «наездницы», или при плотно сведенных вместе ногах, когда ноги партнера находятся снаружи ваших бедер).



Плюс бассейн

Как лечить шейно-поясничный остеохондроз? Уже полгода мучают боли в шее и плечах.

Лечение данного заболевания комплексное. Оно включает в себя противовоспалительные препараты, физиотерапию, массаж, занятие лечебной гимнастикой. Желательно посещение плавательного бассейна.



Аритмия и мумие

Прочитала, что мумие может помочь сердцу, если иногда бывает аритмия. Вот этот рецепт. Мумие по 0,1 г пить натощак утром и вечером перед сном. Цикл: 10 дней пить, 5 дней перерыв. Сделать 3 цикла, затем месяц перерыв. Все повторить. И так делать год. Как вы думаете, можно без опасности применить этот рецепт?

Можно. Только возьмите мумие заводского производства, в аптеке. Врачи не знают, по-может ли это от аритмии, но организм укрепит, что тоже немаловажно. А для сердца попейте боярышник - это средство проверенное. 2 ст. ложки цветов или плодов (можно и листьев) на 2 стакана кипятка. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день независимо от еды.

Не забывайте о кураге и изюме - сердцу очень нужен калий.

Возвращаясь к псориазу

Года два назад, где-то в самых первых номерах вашего журнала, я видел заметку о лечении псориаза девясилом. Тогда информация была не нужна и журнальчик затерялся. Год назад заболел псориазом мой сын, а я нигде не могу найти человека, который вел бы подшивку журнала. В библиотеке его также нет. Очень прошу повторить рецепт.

Метод избавления от псориаза девясилом, действительно, есть. Но придется подождать до лета: девясил-то нужен свежий. Да и травяные ванны, которые надо принимать одновременно, тоже лучше делать из свежего сырья.

Итак, берете 200 граммов девясила (все растения с корнем и цветами) и 50 г корня валерианы (сами накопайте или купите сухой в аптеке) и заливаете кипятком в 3-литровой банке. Закуптываете в одеяло (если есть 3-литровый термос, его можно использовать) и оставляете на 8-12 часов.

Смазывают больные места настоем, но нужно, чтобы температура его была не ниже 40 градусов. В течение полчаса проделайте это 5-6 раз.

В эти же дни лечения принимайте еще и ванны с травой. В ведре заливаете кипятком крапиву, чистотел, одуванчик, лопух, мяту, листья малины, калины (полное ведро травы), настаиваете, укутав, 8-12 часов, а потом настоем процеживаете, отжимаете траву и выливаете его в горячую (40°) ванну. После ванны тело не вытирайте.

Этим же настоем можно смазывать в течение дня пораженные места.



Киста. П

Мне 61 год. После обследования мне дали карда. Врачи ничего не выписали. Скажите, пожалуйста, но у меня одышка и

Киста перикарда, как в сжимания, не мешают, но ется довольно часто. Каждый год нужно делать рентген, увеличиваться - по рентгену капающаяся жидкость. Если расти киста не будет, для волнения, ведь можно жить и жить с ней.

Нет повода

для бестактности

У моего знакомого по поводу отказа от половой жизни. Может ли он вести половую жизнь после операции?

После операции по поводу отказа от половой жизни. Операция не сложная, но требует осторожности. Если есть осложнения, следует проконсультироваться. Операция не сложная, а гарантированно можно уже через 10 дней

Штанга от целлюлита

Насколько эффективна штанга от целлюлита? Как физически в них делать?

Штанга, как и другие упражнения, не поможет избавиться от целлюлита. Количество жира в организме зависит от питания и физической активности. Если вы хотите избавиться от целлюлита, нужно делать упражнения, которые укрепят мышцы и улучшат кровообращение. Штанга может помочь в этом, но только если вы будете делать ее правильно и регулярно.

ТВОЕ ЗАГОРЬЕ

Киста перикарда

Мне 61 год. После флюорографического обследования мне дали заключение: киста перикарда. Врачи ничего не посоветовали. Лекарство не выписали. Сказали, можно и так жить. Но у меня одышка и потливость. Что делать?

Киста перикарда, как правило, не дает ни боли, ни сжимания, не мешает ни сердцу, ни легким. Встречается довольно часто. Если киста небольшая, каждый год нужно делать рентгеновский снимок. Будет киста увеличиваться - потребуется операция, поскольку накапливающаяся жидкость может сдавливать сердце, легкие, полую вену. Операция несложная. Если расти киста не будет - нет повода для волнения, ведь она ничему не мешает и жить с ней можно всю жизнь.

Нет поводов для беспокойства

У моего знакомого паховая грыжа. Может ли он вести половую жизнь, и как скоро после операции он придет в норму?

Паховая грыжа не является основанием для отказа от половой жизни. Однако чтобы предупредить осложнения (в первую очередь ущемление грыжи), следует в плановом порядке прооперироваться. Операция несложная, выздоровление быстрое, а гарантированно заниматься сексом можно уже через 10 дней после снятия швов.

Штаны от целлюлита

Насколько эффективны штаны «для похудения» от целлюлита? Какие физические упражнения желательны в них делать?

Штаны, как и прочие вспомогательные для похудения средства, не помогут, если количество съеденных калорий превышает количество затраченных. Достаньте таблицу калорийности продуктов (ее печатала газета «Твое здоровье») и считайте их. Если ваш образ жизни малоподвижный, придется подключить физкультуру. Учтите, что делать упражнения надо с нагрузкой, т.е. до усталости. При этом необходимо знать, что в первые 30 минут сгорает лишь пища, съеденная накануне. Если разогнать жиры залежалые с целью похудения, придется увеличить время, затраченное для упражнений. Предпочтительнее из них те, что нагружают мышцы пресса и бедер.

Генотропы не для

Мне 22 года. Немного прибавил в весе. Но я хочу осторожно поправляться, можно принимать генотропы?

Действительно, в зрелом возрасте для того, чтобы «по-

По

Чтоб
ком в
сейче

Перикарда

...флюорографического об-
...заключение: киста пери-
...ничего не посоветовали. Лекар-
...али. Сказали, можно и так жить.
...шка и потливость. Что делать?

...как правило, не дает ни боли, ни
...даст ни сердцу, ни легким. Встреча-
...сто. Если киста небольшая, каждый
...рентгеновский снимок. Будет киста
...требует операция, поскольку на
...жидкость может сдавливать сердце
...у. Операция несложная.
...не будет - нет повода
...а она ничему не ме-
...ей можно всю жизнь

ПОВОДОВ беспокойства

...накомого паховая грыжа.
...он вести половую жизнь, и как
...ле операции он придет в нор-

...рыжа не является основанием для
...овой жизни. Однако чтобы предуп-
...нения (в первую очередь ущемле-
...ледует в плановом порядке проопе-
...перация несложная, выздоровление
...рантированно заниматься сексом
...через 10 дней после снятия швов.

Штаны от целлюлита

...эффективны штаны «для похудения» от
...а? Какие физические упражнения желатель-
...елать?

...к и прочие вспомогательные для похудения сред-
...т, если количество съеденных калорий превышает
...лорий затраченных. Достаньте таблицу калорий-
...ов (ее печатала газета «Твое здоровье») и считайте
...браз жизни малоактивный, придется подключить
...учтите, что делать упражнения надо с нагрузкой,
...и. При этом необходимо знать, что в первые 30
...мнись пища, съеденная накануне. Если разго-
...е жалые целью похудения, придется увели-
...рачений для упражнения. Предпочтитель-
...что нагружают мышцы пресса и бедер.

Генотропин не для всех

Мне 22 года. Хотелось бы
немного прибавить в ро-
сте. Но я хочу, все же,
осторожно поинтересо-
ваться, можно ли мне
принимать генотропин?

Действительно, многие люди стремятся увеличить свой
рост, будучи чуть ниже (или даже чуть выше) среднего. Но
в зрелом возрасте применение препаратов гормона роста
даже того, чтобы «подрасти», невозможно (и даже опасно).

После того как в юности рост заканчи-
вается, «зоны роста» в костях закры-
ваются, и увеличение их длины
уже не произойдет. Генотропин
и подобные препараты применя-
ют лишь при истинной гипофи-
зарной карликовости (для кото-
рой характерен рост во взрослом
состоянии менее 150 см, но чаще -
намного меньше), и только в детс-
ком возрасте!

Уставший отец се-
мейства возвратился до-
мой после ночной рабо-
чей смены. Дома куча
детей, которые требуют
поиграть с ним.

Хорошо, давайте
играть в мавзолей, где я
буду Лениным, а вы - ча-
совыми.

Не говорит ни одного слова

Моей внучке год и 8 месяцев.
Не говорит ни одного слова.
Общается жестами, причем
все понятно, чего она хочет.
На просьбу повторить за
мной простые слова, она
либо смеется, либо говорит
совсем другие звуки. Пора
волноваться по этому по-
воду?

Конечно! Развитие ребен-
ка настораживает. Пора об-
ратиться к специалистам и
сделать комплексное обсле-
дование ребенка. Они да-
дут рекомендации по его
развитию в дальнейшем.
Чтобы избежать трудностей с ребен-
ком в последующие годы, обратитесь
сейчас, не затягивайте.

Умывание жирной кожи

У меня очень жирная кожа. Известно, что вода несколько подсушивает кожу. Можно ли постоянным умыванием горячей водой избавиться от проблем, связанных с жирной кожей?

Нет, этого делать не следует, поскольку ежедневное умывание горячей водой может привести к расширению кровеносных сосудов, вызвать покраснение кожи носа. Кроме того, горячая вода способствует расслаблению поверхностных мышц кожи, что в дальнейшем ведет к ее дряблости и появлению морщин. Горячая вода не только механически смывает грязь, но при этом и расширяет поры, понижает сопротивляемость кожи. Поэтому при любом типе кожи вполне достаточно умывать лицо горячей водой раз в неделю вечером, после чего непременно сполоснуть его прохладной водой.

Практика показывает, что на жирную кожу хорошо влияет специальное вечернее умывание. Возьмите кипяченую теплую воду (не выше 30 градусов) и нейтральное мыло. После умывания лицо сполосните прохладной или чуть подсоленной холодной водой. Можно также проводить контрастное умывание, чередуя теплую воду с прохладной несколько раз, начиная и заканчивая эту процедуру прохладной водой.

Горячая вода и резкие контрастные умывания противопоказаны людям с расширенными капиллярами.

Можешь нагружаться

Насколько мне известно, все способы оперативного лечения варикоцеле связаны с перевязкой вен. Эта перевязка остается на все время или только на время спада опухоли? Не повлияют ли занятия бодибилдингом на такую перевязку? И есть ли какие-либо ограничения после операции на занятия спортом?

Все общеизвестные методики оперативного вмешательства предполагают не только перевязку расширенных кровеносных сосудов, но и полное их пересечение. Анатомическая структура этих вен нарушена, они не могут справляться со своей функцией, и восстановление кровотока по ним приводит к рецидиву заболевания. По истечении послеоперационного и восстановительного периодов никаких ограничений физической нагрузки не предусматривается.

Камни

после операции?

Год назад мне удалили желчный пузырь, так как в нем образовались камни. Сейчас меня волнует: долго ли можно прожить без желчного пузыря? И еще говорят, что камни могут образоваться снова. Это правда?

Удаление желчного пузыря на продолжительность жизни не влияет. Ведь пузырь - просто резервуар для хранения желчи. Без него желчь, вырабатываемая печенью, по протокам поступает сразу в пищеварительный тракт. Поэтому меняется образ жизни человека: он вынужден соблюдать диету всю жизнь.

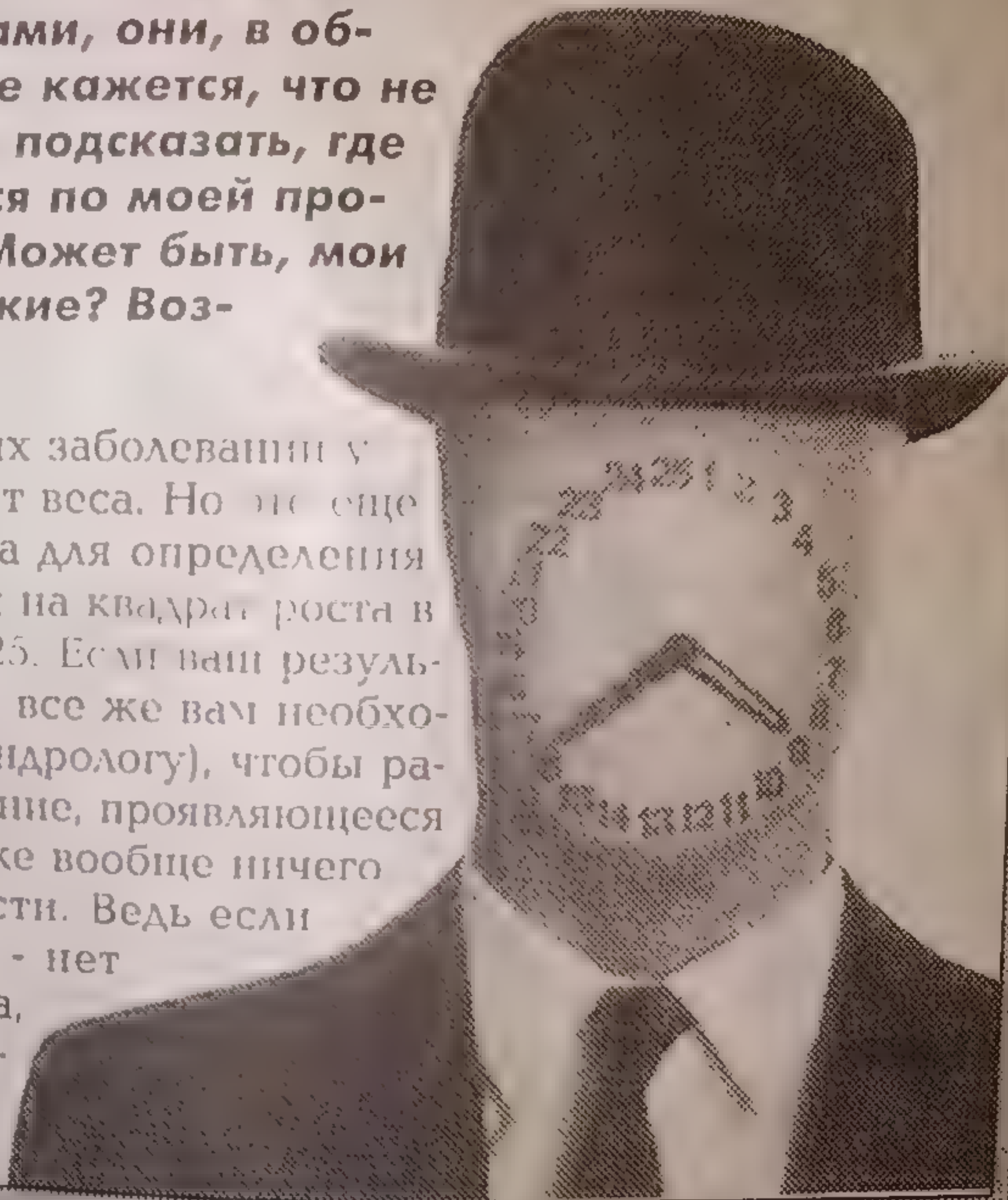
В подавляющем большинстве случаев камни образуются именно в желчном пузыре, поскольку здесь застаивается густеющая желчь.

Но все-таки желчно-каменная болезнь - сложное заболевание, и роль в образовании камней играет и сам состав вырабатываемой желчи. В принципе повторное образование камней вероятно, поэтому необходимы строгое соблюдение диеты, лекарственная терапия с целью нормализации состава желчи и фитотерапия, положительно влияющая на работу печени.

Я неполноценен?

У меня сложилось такое мнение, к тому же не без основания, что я всегда отставал в своем развитии от сверстников. Когда учился в 5 классе, все думали, что я учусь в 3-м. Короче, разница где-то в 2-3 года. Вот и сейчас мне уже 23 года, а выгляжу лет я на 17-18. Мне говорят, что это даже неплохо. Но это неплохо, возможно, для девушек, но не для парня. При росте 1м 79 см у меня недостаток веса. Помогите советом, что возможно предпринять? Пользуюсь бритвой 1-2 раза в неделю, хотя внешне созреть я начал в 11-м классе. Я не девственник, встречаюсь с девушками, они, в общем-то, мною довольны, но мне кажется, что не все нормально. Не могли бы вы подсказать, где бы можно проконсультироваться по моей проблеме? Мне это портит жизнь. Может быть, мои проблемы просто психологические? Возможно ли это исправить?

Скорее всего, каких-то хронических заболеваний у вас нет. Вы считаете, что у вас дефицит веса. Но это еще надо проверить. Существует формула для определения «нормального» веса: вес в кг деленный на квадрат роста в метрах. Норма для мужчин - от 20 до 25. Если ваш результат больше 20 - дефицита веса нет. Но все же вам необходим визит к доктору (эндокринологу-андрологу), чтобы разобраться, есть у вас какое-то заболевание, проявляющееся недостатком мужских гормонов, или же вообще ничего особенного, кроме вашей мнительности. Ведь если уровень андрогенов снижен сильно - нет поллюций, половая жизнь невозможна, усы и борода не растут вообще. Врач-андролог быстро развеет все ваши сомнения.



Как худеть?

В прошлый раз я отказалась от еды совсем и добилась чего хотела - похудела. Но что стало с моей грудью - она превратилась в два сморщенных пустых мешочка. Мне это не понравилось, пришлось снова поправляться. Больше резко худеть не хочу, поняла, что все хорошо в меру.

Какой максимальный вес можно сбросить за один месяц без ущерба для здоровья?

В большинстве случаев без вреда для здоровья можно похудеть на 2 кг в месяц. Некоторые люди, особенно полные, сбрасывают до 5 кг. Последние исследования подтверждают, что во избежание обратного результата нужно отказываться от излишне строгих диет по сбросу веса. Любая диета, считают специалисты, вызывает депрессию. Тем, кто выбрал «долгосрочную» программу снижения веса, рекомендуется варьировать свое меню, заменяя, например, в кашах очень жирное молоко на снятое молоко, и не останавливаться на достигнутом. Иными словами, если вам нужно поговорить с коллегами по работе в другом здании, то лучше сходить к ним, чем сразу хвататься за телефон. Привыкните к тому, что движение есть благо, которым нужно воспользоваться. Только при таком подходе можно гарантировать, что сброшенный вес не вернется.



Мешки под глазами

Напечатайте сильное средство от отеков под глазами. Картошка, компрессы, зелень не помогают. Сердце и почки в порядке, на ночь не пью. Мне 40 лет. Может есть какой заговор?

Нет, заговора такого мы не нашли. (Может, кто из читателей напишет). А вот если почки в порядке и человек не пьет излишне много перед сном, то скорее всего дело в строении подкожной клетчатки и самой кожи под глазами.

У людей с сухой, вялой кожей с возрастом обвисает иногда сама подкожная клетчатка. Она растягивает кожу из-за того, что ослабевают мышцы, держащие лицо в тонусе. У многих из-за этого появляются с годами морщины и «мешочки» сбоку и внизу под щеками. Это индивидуальная особенность строения лицевой мускулатуры. Помогает в таких случаях лишь массаж, желательно профессиональный, косметологический, чтоб не усугубить проблему.

Под глазами кожа очень тонкая, мышц здесь мало, поэтому самостоятельно что-то сделать трудно. Главное, кожу нельзя растягивать, даже крем нужно наносить не втирая, а осторожно вбивая подушечками пальцев.

Ответ даст проктолог

В последнее время (1 месяц) беспокоят резкие боли слева в низу живота, иногда очень болезненное опорожнение с небольшим количеством крови. Что делать?

Имеется большая вероятность обострения внутреннего геморроя; кровоточить могут и полипы толстой кишки. Имеет смысл обратиться к проктологу с целью проведения ректороманоскопии, т.е. осмотра прямой и сигмовидной кишок с помощью специального инструмента. Это - простая и безболезненная процедура.

Заходит один мужчина в магазин:

Взвесьте мне килограмм молока.

Продавец:

Вам как: порезать или куском завернуть?

А мне все равно, я на велосипеде.

Заразен и еще как!

Скажите, пожалуйста, контагиозный моллюск заразен?

Заразен. Это вирусное заболевание и может передаваться непосредственно при контакте, при посещении бассейна, через игрушки, предметы обихода (детские горшки).

Нефроптоз правой почки

У меня нефроптоз правой почки I степени. В жизни я поднимал много тяжестей, так что нефроптоз развился. Можно ли мне избежать операции и какие еще меры следует предпринять для избавления от нефроптоза?

При нефроптозе I степени достаточно внести определенную коррекцию в диету (повышение калорийности с целью прибавки веса на 3-4 кг) и упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса. При более высоких степенях нефроптоза показано оперативное вмешательство. Вам необходимо проконсультироваться на этот счет с урологом, возможно, еще раз пройти обследование.



«Заедки» на губах

Два месяца не могу избавиться от трещинок в углах рта - «заедок». Что делать?

На ночь смазывать стрептоцидовой мазью - возможно, появление «засед» обусловлено стрептококком. Но чаще всего - это проявление витаминной недостаточности (особенно группы В). Витамин В содержится в молоке, твороге, сыре, яйцах, мясе, горохе, фасоли, печени, свекле, капусте.

Летом заеды можно смазывать соком чистотела.

Народные целители считают, что это заразное заболевание, поэтому трещинки в углах рта рекомендуют смазывать йодом или аптечным карандашом азотнокислого серебра (ляпис).

Но большинство врачей считают, что заеды - это результат размножения грибка, поэтому советуют наносить на углы рта противогрибковую мазь, а внутрь принимать нистатин по 500 тыс.ед. 4-5 раз в день в течение 45 дней. Рот при этом надо полоскать раствором антисептика.

Короткая уздечка

Во время полового акта у меня порвалась кожа на пенисе в районе головки. Когда ранка поджила, я попробовал продолжить половые акты, но у меня продолжается раскрываться ранка и отрываться кожица. Подскажите, что мне делать?

У вас, похоже, короткая уздечка полового члена, вот и произошел ее разрыв. Через несколько дней она заживет самостоятельно, но в этом случае вполне вероятно, что подобное повторится еще раз. Поэтому лучше обратитесь к урологу, который выполнит вам пластику уздечки полового члена.

Начальный варикоз

У меня начинают вылезать на ногах вены, пока еще в основном только мелкие сосудики. В последнее время начали по вечерам болеть ноги. Я опасаясь, как бы все это не перешло в следующую стадию. Подскажите, какую профилактику или лечение проводить?

В начальной стадии варикозной болезни ног следует проводить профилактику: ношение эластических чулок, колготок или бинтов, желательно постоянно, снимая только на ночь. Также нужно принимать трентал, пищевые добавки с комплексом витаминов. Небольшие варикозные вены можно ликвидировать внутривенным введением склерозирующих препаратов.

Глиняная конфета от газов

Дорогая редакция!

Мне очень понравилось, что у кого-то из читателей возник интерес к глинолечению. Но, на мой взгляд, вы не все рассказали о глине.

Самое главное, тут надо учесть, что глину надо собирать подальше от промышленных предприятий и обязательно около воды, т.е. у речки или родника, или озера. Правда, я знаю, что многим помогает глина прямо с приусадебного участка. А вот заливать глину кипятком с целью промыть и обеззаразить - это нельзя, она потеряет целебные свойства.

Еще вы не написали, по сколько глину пить. Надо 1 чайн.ложку сухой глины разводить в стакане воды. Ни в коем случае не в молоке. А вот в травяной настой добавлять ее можно.

Я написала - сухой глины потому, что многие запасают ее на зиму в порошок. Летом на солнышке (обязательно на солнышке - она подпитывается энергией) сушат, потом толкут и просеивают.

Но мы, например, дома глиняную болтушку не пьем - мы едим глиняные конфеты. Особенно часто делает это моя сестра, которую мучают газы. Наши «конфеты» - это глиняные шарики величиной с лесной орех, с ноготь. Мы их готовим летом из сырой глины, слепливаем, скатываем - и на солнышко. А зимой едим просто так - одну утром пососешь натошак, одну вечером, когда спать ложишься. Вкусно и полезно. У кого проблемы с кишечником - попробуйте.

О.П.МИШКИНА, г.Оренбург.

Может, уксус поможет?

Я хочу откликнуться на письмо той женщины, у которой после сна мизинец не разгибается. Так иногда происходит, когда сжимаются сухожилия. Я читала такой народный метод помощи. Надо на это место прикладывать компресс из уксуса, разведенного с водой. А вот пропорций указано не было.

Я думаю, надо для начала попробовать яблочный уксус, он не очень концентрированный. Смочить им ткань, приложить и завязать целлофаном. Как будет жечь и щипать, немножко потерпеть, потом снять. Можно и более концентрированный уксус попробовать, но тут уж надо следить, чтоб ожога не было, а то кожа слезет.

О.Д.МАНЫШЕВА,
г.Павлоград.

Зависимость от пива

Пиво пьется легко и незаметно. А какова доза, которую врачи не рекомендуют превышать?

Максимум две поллитровые кружки в день. Напиток пьют, как правило, медленно. К категории пьющих относят людей, выпивающих от 3 до 5 кружек пива в день. Алкоголики - те, кто способен выпить от 6 до 10 кружек пива в быстром темпе. В данном случае речь уже идет о зависимости.

Атония кишечника

У меня запоры - атония кишечника. Пью бисакодил, 8 месяцев пью сенну. Пью и кефир с маслом на ночь, и ем отруби - не помогает. Может, что-нибудь посоветуете?

Для начала прекратите пить сенну. Она имеет побочные эффекты и может вызвать даже паралич кишечника. Да и вообще средства, являющиеся химическими раздражителями слизистой оболочки кишечника и тем самым приводящие к его усиленной перистальтике, нельзя принимать длительно. Через 3 месяца нужно менять средство на солевые слабительные.

Химические раздражители - это корень ревеня, кора крушины, листья сенны, сеннаде, касторовое масло, фенолфталейн, изафенин, бисакодил, пурген.

Солевые слабительные увеличивают объем и разжижают каловые массы. Это соли: глауберова, карловарская, горькая, английская, моршинская слабительная, а также морская капуста, ламинария.

Солевые слабительные предпочтительнее, но они выводят соли калия, что для сердечников нежелательно. Один из самых современных препаратов этой группы форлакс, он разжижает фекалии и сохраняет электролиты. Но применять и его дольше 3 месяцев нежелательно.

Меняя время от времени препараты, не забудьте про вазелиновое масло. Оно не всасывается в кишечнике, но смазывая каловые массы, помогает безболезненному и легкому выходу кала. Но и его не применяйте длительно.

Можно иногда использовать и механические средства - клизмы.

Есть и народные средства.

Душица. 1 стол.ложку травы заварить 1 стаканом кипятка, принимать по 1 ст.ложке 3-4 раза в день.

Семя льна. По 1 чайн.ложке съедать утром и вечером, запивая теплой водой.

Луковый настой на водке. 2/3 бутылки наполнить резаным луком, залить доверху водкой или спиртом, настаивать 10 дней при комнатной температуре. Принимать перед обедом по 10 капель.

Утром натощак выпить 2 стакана воды с чайной ложкой соды.

Съесть натощак 2 яблока с кожурой.



От прыщей и чирьев

Слышала, что есть сильное народное средство от прыщей и чирьев. У моей дочери кожа в плохом состоянии. Посоветуйте что-нибудь.

Попробуйте улучшить состояние кожи при помощи следующего сбора лечебных растений: смешайте 12 ст. ложек крапивы двудомной, 1 ст. ложку крапивы жгучей и 6 ст. ложек листьев и цветков тысячелистника. Настой готовьте на водяной бане из 10 ст. ложек смеси, залитых 1 л кипятка. Давайте его пить дочери по 1 стакану 3 раза в день. Для достижения лучшего эффекта очень полезно умываться утром и вечером этим же отваром каждый день.

Тампон не потеряется?

Я нахожу, что тампоны гораздо удобнее прокладок, когда наступают критические дни. Но один вопрос меня очень волнует: может ли тампон потеряться внутри?

Нет. Отверстие шейки матки слишком мало, чтобы пропустить тампон внутрь. Вытяжной шнур очень прочен по всей длине тампона, выдерживает нагрузку до 5 кг и практически не может порваться.

Вода с йодом

Отцу 86 лет. Курит с 10 лет. В последний год стал задыхаться и сильно кашлять. Особенно тяжелый кашель вечером. Бросить курить не может. Как помочь ему избавиться от кашля?

Попробуйте давать ему перед сном стакан горячей воды с 2 каплями обычного йода.

После удаления желчного пузыря

3 месяца назад мне удалили желчный пузырь. За все это время я старалась воздерживаться от жирной и жареной пищи, ограничивала себя в поднятии тяжестей. Теперь мне можно делать физические упражнения? Я люблю сладкое. Сколько мне можно съедать варенья и меда? Что полезнее мне есть сейчас, что вообще ограничить?

После удаления желчного пузыря 1,5-2 года необходимо соблюдать диету.

Запрещаются: шоколад, алкоголь, какао, крепкий чай. В остальном диета должна быть разнообразной, только продолжайте не употреблять слишком холодного и горячего, жирного. Нельзя наедаться на ночь. При отсутствии боли можно пару раз в неделю позволить себе жареное (но без панировки), 3 яйца в неделю, сладкое - в разумных количествах, все остальное - как обычно: отварное, запеченное. Хлеб - вчерашний, сдобу исключить. Зато кефир и 150 г творога (или изделия из него) обязательно ежедневно включите в меню. Питание дробное - 5 раз в день.

Нежелательны или ограничены: горох, помидоры, огурцы, свежая капуста, кислые ягоды и фрукты.

Физические упражнения можно было начать делать через месяц после операции: необходимо укреплять мышцы живота, но не перенапрягаться, чтобы не было грыжи, расхождения внутренних швов. Около года вам нельзя заниматься тяжелой работой: носить ведра, копать огород и т.д., следует осторожно мыть полы и пр.

Весенний лопух

Хочу лечиться корнями лопуха. Слышал, что заготавливать их можно только весной и осенью. До осени долго ждать, а весной боюсь пропустить сроки. Напишите, как правильно вовремя заготовить корни лопуха.

Весной корни лопуха заготавливают сразу, как сойдёт снег - в апреле (по возможности в новолуние). Корни не моют, не трут щетками. Очищают от грязи руками и сушат. Толстые корни разрежьте вдоль на 2-4 части. Лучше всего сушить на шкафу в кухне - под потолком температура всегда высокая, а не на солнце и не в духовке. За неделю-полторы корни высохнут. Их годность 3 года.

Для лечения корни очищайте от подсохшей пыли зубной щеткой; теперь уже можно тереть, поскольку сразу после этого вы будете их пускать в дело. Измельчать корни надо до размера горошин.

Детское мыло

Я замучилась со стиркой. Перепробовала все порошки, даже самые дорогие для стирки детских вещей, все равно ребенок чешется. Какие существуют неаллергенные стиральные порошки для машин-автоматов? Все обычные, даже в минимальных дозах, дают обострение нейродермита у ребенка. Что посоветуете?

Все стиральные порошки могут вызвать аллергические реакции, даже специализированные детские. Поэтому одежду для ребенка с аллергическими реакциями необходимо стирать либо детским мылом, либо обыкновенным хозяйственным мылом.



Дезодорант

Я перепробовала много дезодорантов, но их сильные ароматы только портят дело. Можно ли совсем избавиться от запаха пота?

Для предотвращения запаха пота обычный парфюмированный дезодорант не годится. Наоборот, усиленный цветочными или пряными эссенциями, запах из неприятного становится невыносимым. Вам подойдут дезодоранты, поглощающие запах и препятствующие его возникновению. Обратите внимание на перечень ингредиентов, входящих в состав дезодоранта, - они указаны на упаковке. Уничтожают микробов, вызывающих запах пота, триклозан, хлоргексидин, терпенфарнезол. Если будете пользоваться таким дезодорантом-абсорбентом постоянно, запах пота больше не будет вас мучить. Поверх дезодоранта, поглощающего запах, можно нанести дезодорант-духи. Так вы можете быть уверены, что ваш индивидуальный запах и духи не превратятся в удушливую смесь.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№7(59), март 2002г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки:

тел.: 34-91-15, 34-82-57

Газета зарегистрирована Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.
Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.

Набор и верстка ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Подписано в печать 20.03.2002 г. в 17 часов
(по графику в 17 часов). Тираж 51120. Заказ № 1432.
Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная.
Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник»,
Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

№8(60) 2002

**ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ,
ВООРУЖЕН**

ВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Атеросклероз

У моей мамы в сонной артерии бляшка. Врач сказала, чтобы она за ней следила. А как может мама за ней следить? Разве это не обязанность врачей? Ведь эта бляшка может закупорить сонную артерию. Неужели ничего нельзя сделать? У мамы столько болезней - страницы не хватит описывать: и атеросклероз, и артроз, и гипертония...

Образование бляшек в артериях - это и есть атеросклероз. Контролем при атеросклерозе сонных артерий должны быть озабочены совместно и врач, и пациент. Врач знает, что для предотвращения нарушений мозгового кровообращения, для профилактики стойких ишемических поражений головного мозга есть и медикаментозное, и ангиохирургическое лечение. За динамикой развития процесса можно наблюдать новейшими методами исследования, такими как ультразвуковое дуплексное сканирование, магнитно-резонансная ангиография и др.

Атеросклероз и гипертония всегда ходят рука об руку, поэтому больные должны знать, как самостоятельно снизить риск возникновения осложнений.

Прежде всего - диета. Надо отказаться от яичного желтка, печени, животных жиров, сметаны, подлив, колбасы и сосисок. Можно есть курицу (без кожи), обезжиренное молоко, бобовые, овсяную и гречневую крупу, овощи, хлеб черный. Антисклеротическая диета малосолевая, пища вареная, еду принимать 5-6 раз в день. Включите растительные волокна (овощи) - это природные адсорбенты, они понижают уровень холестерина в крови, из которого и состоят бляшки.

Есть травы, выводящие из организма холестерин, - это бессмертник, мята, девясил, шалфей.

Хорошо помогает при атеросклерозе смесь сока репчатого лука с медом в равных количествах - по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Внимание! Идет подписка!

Нижегородская область

Льготная
по 13 мая

Индекс 83073

Цена на 6 мес.

40,03 руб.

Основная с 14 мая

Индекс 83074

Цена

1 мес. - 9,08 руб.

6 мес. - 54,48 руб.

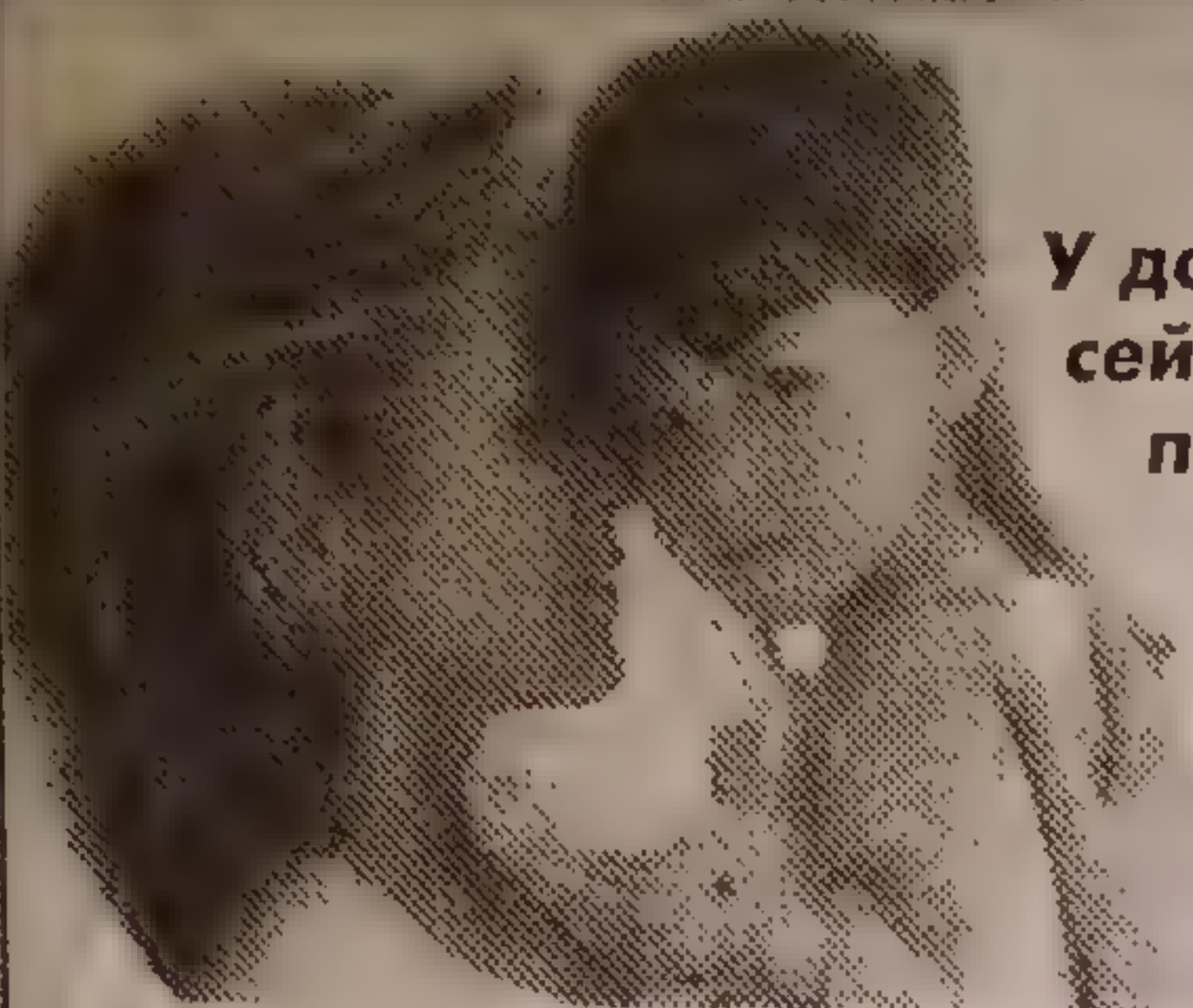
Города России

Индекс 83074

Каталог "Пресса России" (зеленый каталог),
т.1, стр. 110.

Для жителей Москвы подписка по каталогу
"Пресса России"
(зеленый каталог), стр. 117.

Свищи на деснах



У дочери после травмы образовались кисты в десне. А сейчас в полости рта есть два свища и выделения неприятные. Что можно сделать в данном случае, кроме удаления кист? Хотелось бы получить от вас рецепт народной медицины.

Рецепт-то мы дадим, да поможет ли? Ведь если из свищей идут выделения, значит, в деснах живет инфекция. Лечить ее надо не снаружи, а изнутри, комплексно. Похоже, без хорошего стоматолога вам не обойтись.

Вот рецепты народной болгарской целительницы Ванги, которые она рекомендовала от опухолей и нарывов в деснах.

1. Делать отвар тимьяна (1 ст.ложка на стакан кипятка) и полоскать рот.
2. 20 г корней кровохлебки 10 дней настаивать в 100 г 70%-ного спирта. Отфильтровать. Принимать по 30-50 капель 3-4 раза в день.
3. Полоскать рот несколько раз в день отваром чабреца, в который добавлена щепотка квасцов.
4. 2,5 г мумие растворить в 100 г воды и полоскать рот, проглатывая раствор.



Бефунгин для поджелудочной

Меня часто беспокоит поджелудочная железа. И поскольку она слабая, я очень боюсь заболеть из-за этого диабетом. Чем, на ваш взгляд, можно поддержать поджелудочную?

Попробуйте пить бефунгин. Можно, конечно, и чагу заваривать, но городскому жителю легче купить аптечный экстракт чаги. Способ употребления указан на упаковке. Можно принимать длительно. Оздоровляется весь желудочно-кишечный тракт. Народные целители считали чагу первейшим средством при лечении органов пищеварения.



Мед и холецистит

У меня хронический холецистит. Постоянно ощущаю боли в правом боку. Прочитала в газете, что поджелудочную железу и печень хорошо очищает горячее молоко с медом. Я пила молоко 3 дня, и у меня боли в правом боку усилились. Можно ли употреблять мед при холецистите?

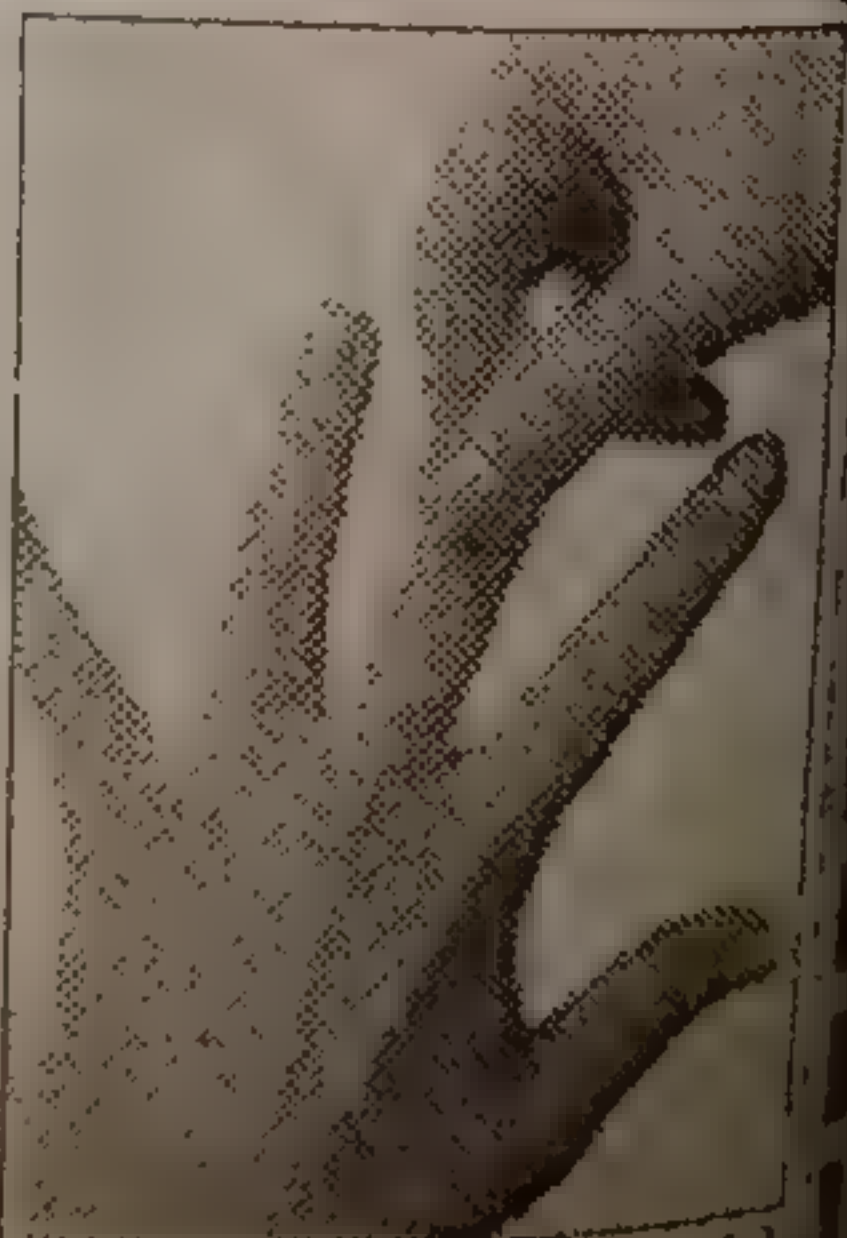
Умеренно. - 3 чайные ложки в день (по 1 ч.л. во время еды) - можно. Молоко, если нет его индивидуальной непереносимости, также не является противопоказанием при холецистите.

Панариций

Как избавиться от гноиника под ногтем? Я его лечу, он подживает, а через месяц открывается вновь.

Есть один радикальный рецепт. Продавите через чеснокодавилку зубчик чеснока (нужен сок) и положите на гноиник, предварительно распаренный. Минут 10 попрыгаете от боли, но это поможет очистить рану.

Не хотите терпеть боль, сделайте более мягкую мазь. Натрите хозяйственного темного мыла примерно 1 ст.ложку, смешайте его с 1 ст.ложкой размягченного сливочного масла, добавьте 1 ст.ложку натертого на терке лука, разотрите все в однородную массу и накладывайте на рану, меняя повязку с мазью дважды в день.





Не доводи дело до гайморита

У меня часто бывает насморк. И даже уже был гайморит, при этом мне прокалывали нос и вставляли трубочки для промывания. Больше я ни за что на свете не соглашусь на эту процедуру. Стала дома глушить процесс антибиотиками. Добилась, что появился дисбактериоз. Что же мне делать, чтоб насморк не перешел в гайморит снова?

Купите в аптеке диоксидин, он продается без рецепта. Как почувствуете, что ваш насморк приобретает угрожающие симптомы гайморита, смачивайте ватные жгутики диоксидином и вставляйте в нос (в обе ноздри сразу или по очереди) на 10 минут. Можно делать эту процедуру дважды в день.



Гланды

Можно ли избежать удаления гланд? Очень не хочется соглашаться на операцию.

Считается, что можно помочь воспаленным гландам настоем эвкалиптового листа - он продается в аптеках, а часто и на рынках.

Заливаете 1 стол.ложку измельченного листа 1 литром кипятка, настаиваете час и теплым настоем хорошенько полощите гланды. Этот настой можно и пить. Говорят, через месяц гланды перестанут волновать.

Это нормально

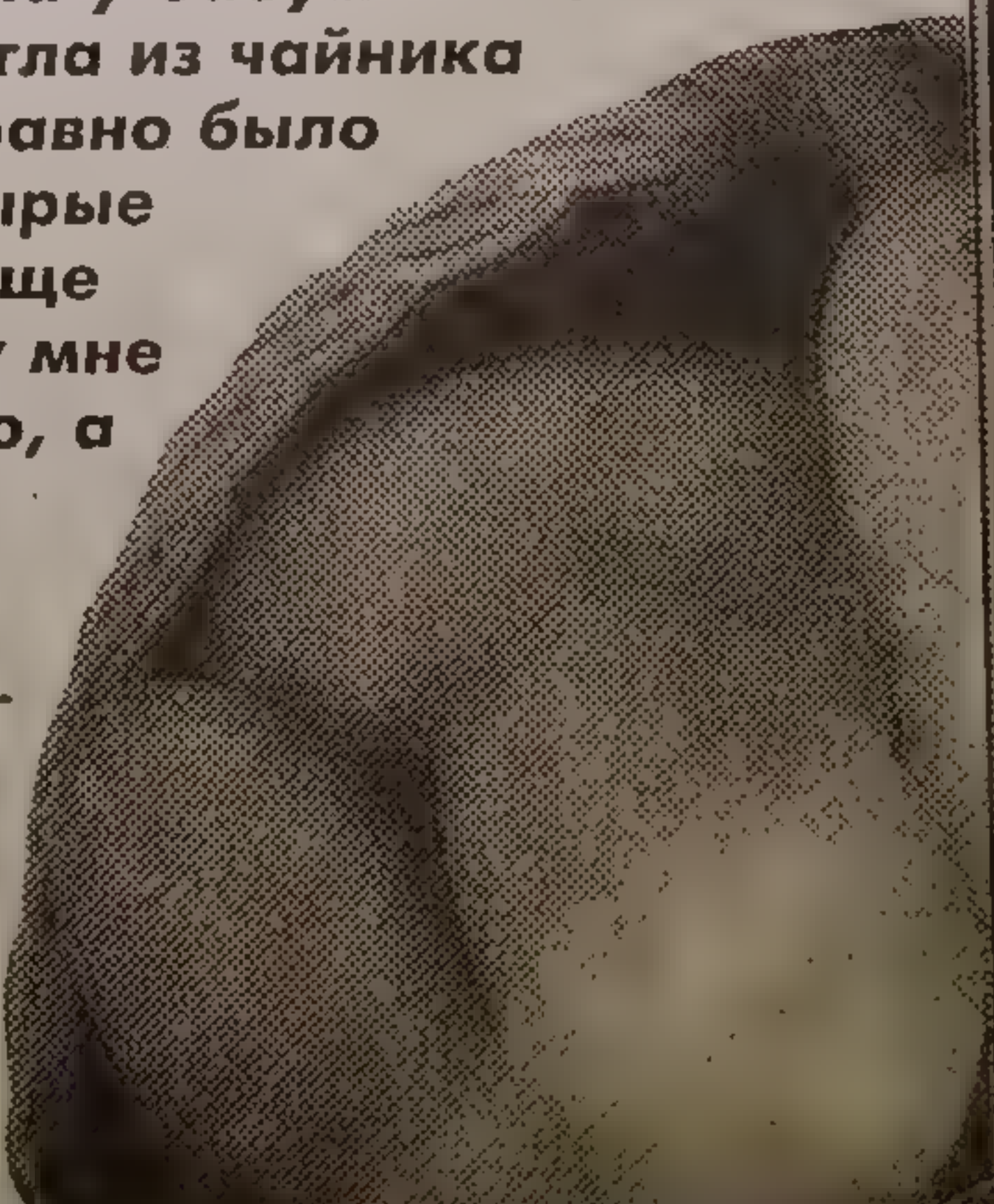
Мне сделали операцию по поводу левостороннего варикоцеле, а яичко все равно отвисает, и мне кажется, что сильно (где-то на 1,5 см ниже правого). Это нормально? Или бежать к урологу?

Для того чтобы расширенные вены яичка спались и уменьшились после операции, должно пройти какое-то время. Кроме того, левое яичко в норме располагается несколько ниже правого. Так что бежать к урологу пока не стоит.

Бабушкина картошка

Здравствуйте! Вашу газету выписывает моя бабушка, поэтому я пишу в вашу газету. Через вашу газету я хочу поблагодарить свою бабушку Нину Петровну Коростылеву. Была у бабушки в зимние каникулы. Однажды я наливала чай и обожгла из чайника себе ногу кипятком. Хотя я была в брюках, все равно было очень больно. Бабушка сразу же натерла две сырые картошины и на марле положила мне на ногу. Еще меняла картошку пять или шесть раз, и к вечеру мне уже не было больно. Было только красное пятно, а пузыря не было.
Катя ПИМЕНОВА, 9 лет (почти 10), Н.Новгород.

Спасибо, Катюша, за письмо. Хоть в нем нет ни вопросов, ни ответов, благодарим за то, что напонила всем нам о хорошем народном средстве против ожогов - термом сыром (разумеется, предварительно тщательно вымытом) картофеле. Действительно, помогает, только менять повязку с картофельной массой надо почаще - сразу же, как почувствуете, что она нагревается.



Папула 17-19 мм

Ребенку 7 лет. Несколько раз делали пробу Манту. Папула постоянно 17-19 мм. Лечились таблетками изониазида. У ребенка сейчас болит живот, но врач советует лечиться еще 3 месяца, хотя снимки на туберкулез отрицательные. Почему врач дает такие рекомендации?

С одной стороны, в изолированном виде сама по себе положительная реакция Манту не является 100%-ным доказательством инфицирования туберкулезом. Для подтверждения диагноза требуется провести ряд других исследований: флюорографию грудной клетки, микробиологический посев мокроты и ряд других.

Надо учесть, что бывают и ложноположительные реакции организма на пробу Манту (если ребенок-аллергик; если проба делалась чаще, чем раз в год, и некоторых других случаях).

Ложноположительные реакции означают, что пациент не инфицирован палочкой Коха, а причиной такой реакции является инфицирование нетуберкулезной микобактерией. Другими причинами могут быть имеющиеся у пациента аллергические расстройства и недавно перенесенная инфекция. В настоящее время нет способов для достоверного дифференцирования реакции на туберкулезную и нетуберкулезную микобактерии.

С другой стороны, инфицированность туберкулезом и болезнь туберкулеза - не одно и то же. Можно быть всю жизнь инфицированным и никогда не болеть. Но дети и подростки с впервые выявленным инфицированием туберкулезом обладают повышенным риском развития клинически выраженного туберкулеза. Считается, что у 7-10% таких детей может развиваться первичный туберкулез со всей присущей симптоматикой. Такие дети подлежат наблюдению в противотуберкулезном диспансере в течение года. В течение трех месяцев проводится химиопрофилактика изониазидом. По окончании этого периода ребенок передается под наблюдение участкового педиатра как инфицированный более одного года.

При необходимости врач-фтизиатр может назначать и 6-месячный курс химиотерапии изониазидом. Прав ваш врач, назначая повторный лекарственный курс, мы судить не можем. Заочно такие вопросы не решаются.



Предстательная железа

Перенес простатит. Пришлось подключать врачей, воспаление сняли. Получил медицинские рекомендации на будущее. Теперь хотел спросить у вас насчет народных способов самопомощи с тем, чтобы избежать повторения простатита. Если знаете, напечатайте, пожалуйста.

Чтобы не допустить воспаления предстательной железы - простатита, всем мужчинам нужно периодически проводить ее чистку. Способ 1-й - с помощью измельченных корней солодки. Залить столовую ложку корней пол-литром кипятка и варить 10 минут. Дождаться, когда отвар остынет, и процедить через сито. В течение дня это количество надо выпить. Принимать перед едой 3-4 раза в день в течение месяца. Перед употреблением его нужно подогревать. В результате процедуры предстательная железа значительно улучшит свои функции.

Способ 2-й - с помощью корня лопуха большого. Столовую ложку измельченного корня лопуха варите 10 минут в пол-литре воды, отвар процедите и принимайте по 30 граммов перед едой, пока отвар не кончится. И заваривайте новый. Предстательная железа очистится от многих вредных включений.



Лимфома кожи

Прошу ответить прямо, что за заболевание - лимфома (лифома) кожи, как оно протекает и на какие органы человека может воздействовать?

Лимфома кожи обусловлена разрастанием в коже лимфоидных клеток - Т- и В-лимфоцитов. На коже появляются пятна, бляшки, узелки, опухоли. Опухолевые узелки могут сливаться, изъязвляться. Появляются они у человека в пожилом возрасте и считаются патологическим состоянием возрастного характера.

Лечат такие лимфомы онкологи, поскольку эти и некоторые другие изменения кожи называют предраковыми состояниями. Народных мазей рекомендовать не станем, поскольку боимся: не навредить бы. Врачи используют в данном случае мази-цитостатики.

Ребенок из пробирки

На протяжении долгого времени я не могу забеременеть. У меня эндометриоз, хронический аднексит, киста яичника. Прошла множество дорогих курсов лечения, но все безрезультатно. Сейчас у нас с мужем одна надежда - экстракорпоральное оплодотворение. Пожалуйста, расскажите, кому его делают и что это за процедура?

В 60% случаев причиной женского бесплодия является непроходимость маточных труб. В таких ситуациях и помогает метод экстракорпорального оплодотворения. Суть: яйцеклетку забирают, помещают в пробирку, оплодотворяют сперматозоидом, пересаживают в матку.

Обычно лапароскопом (или с помощью аспирационной иглы) делают прокол брюшной стенки (под местной или общей анестезией), прокалывают фолликул, забирают яйцеклетку, помещают ее в чашку с питательным раствором. От мужа получают эякулят, отмывают от семенной плазмы сперматозоиды, соединяют их с яйцеклеткой. После оплодотворения яйцеклетку помещают в инкубатор на 48 часов и наблюдают, начала ли клетка делиться. Если да, клетку с помощью специального катетера безболезненно вводят в полость матки.

Здесь она должна прикрепиться, и теперь природа будет решать, появится ли малыш.

Метод ЭКО результативен в 40-50%. Попыток можно делать сколько угодно, но метод не применяется, если у женщины яйцеклетки не вызревают, если их невозможно извлечь, если их нет вообще. В таких случаях используют донорскую яйцеклетку.

P.S. Светлана, напишите нам свой адрес: на второй вопрос мы ответим вам лично.



Ренитек

Мужу 41 год. У него мочекаменная болезнь. Терапевт выписал ренитек. Муж принимал по 5 мг два месяца. Теперь выписали 20 мг в день для снятия воспаления в почках. Скажите, пожалуйста, как долго можно принимать ренитек по 20 мг?

Ренитек можно принимать хоть всю жизнь, если кровяное давление без него повышается.

Мадам Гольдберг звонит друзьям и приглашает всех на обед.

Обязательно приходите к нам. Вы так давно у нас не были. У нас сейчас такой пес живет, его выучили на рояле играть, это просто чудо.

Приходят гости, псина залезает на табурет, открывает рояль и начинает вдохновенно играть Шопена, потом Моцарта. Гости все с открытыми ртами, потом кто-то тихо говорит: Гениальный! Гениальный пес!

Мадам Гольдберг:

Ах! Гениальный, гениальный, а в медицинском провалился.

Зуд при сахарном диабете



Вы много пишете о лечении сахарного диабета. А про зуд в интимных местах при сахарном диабете ничего не писали. Ответьте нам на вопрос: чем этот зуд можно вылечить?



При диабете возникает очень устойчивый зуд именно в гениталиях. Дело в том, что вызывает его дрожжевой грибок кандида, размножившийся на слизистых половых органов и ануса.

Кандида, как известно, очень любит сахар - на нем она процветает и множится в невероятных количествах. А у диабетиков для нее рай - сахар в крови повышен всегда. Поэтому ничего и не действует из того, что обычно назначают при кандидозе. Обычно врачи говорят так: снизится сахар - пройдет и зуд.

Конечно, мы можем кое-что вам порекомендовать из копилки народных целителей, но поможет ли - большой вопрос.

Принимайте сидячие ванночки (температура 36-37°) из молочной сыворотки минут по 15-20 в день.

Такие же ванночки можно делать из запаренных отрубей (1 стакан отрубей развести в 5 л воды, вскипятить, процедить, остудить до 36-37°).

Можно принимать салициловый натр 3-4 раза в день по 0,1 г.

Утром гениталии полезно обмывать водой с йодом (на 1 стакан воды 4-5 капель йода).

Беспокойство



Я чувствую постоянное беспокойство в душе, хотя повода для этого вроде бы нет. Все время жду каких-то неприятностей, боюсь за своих близких. Этот страх постоянный, в голове постоянно крутятся «плохие» ситуации. Я нормальная, но постоянно впадаю в панику. Пила новопассит, но не помогло. Что мне делать?

Сходить к психотерапевту. Если это невроз - понадобятся лекарственные средства, если нет - врач научит аутотренингу.

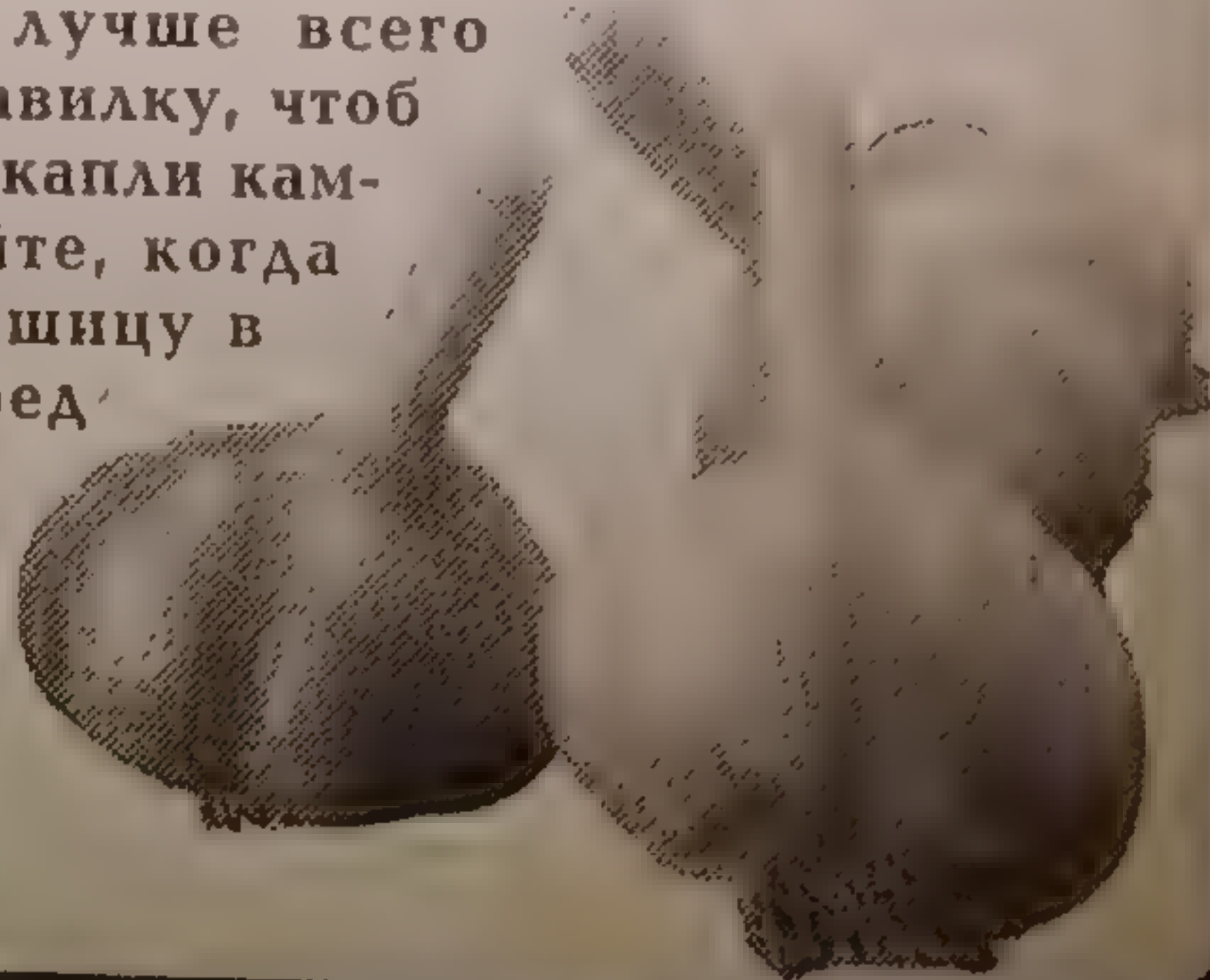
Если на половых органах образуется налет, нужно снимать его тампоном, смоченным 20%-ным раствором буры в глицерине.

Врачи обычно еще рекомендуют пользоваться нистатиновой, левориновой мазью или Микозолоном.

Неврит слухового нерва

Вы правильно написали, что у пожилых людей слух снижается из-за неврита слухового нерва. Но усыхающий и отмирающий нерв можно попытаться взбодрить самым обыкновенным чесноком. Попробуйте один зубчик чеснока измельчить, лучше всего растолочь или пропустить через чеснокодавилку, чтоб был сок. К чесночной каше добавить 2-3 капли камфорного масла (не спирта, не перепутайте, когда будете покупать в аптеке). Заверните кашу в марлечку и вставьте в ухо вечером, перед сном. Чеснок очень жгучий, поэтому вскоре слуховой проход начнет жечь. Как только появится ощущение жжения, марлечку с чесноком надо вынуть, ухо протереть мокрым пальцем. Делайте так ежедневно, и дай Бог, слух у вас улучшится.

Н.Ф.БАБИЧЕВА, г.Камышин.



Гипертония

Вот вы все пишете: снижайте давление, найдите управу на гипертонию. А как ее найдешь, если ничего не помогает?

Да, гипертония - штука не простая. Придется пробовать различные средства. Тут главное - не отступать. Не помогает одно, другое, третье, беритесь за четвертое. Ведь если в лечебниках приведены какие-то рецепты, значит, они кому-то помогли. Мы о них не раз писали.

Вот еще один, очень простой. Говорят, иногда за неделю приводит давление в норму.

Нужна кукурузная мука (можно крупу пропустить через кофемолку). Чайную ложку кукурузной муки вечером размешиваете в половине стакана горячей (но не кипятка) воды. Оставляете на ночь. Мука осядет, а отстоявшуюся воду утром выпейте патошак.

Мерзнут руки-ноги

Очевидно, с возрастом нарушается сосудистая система в конечностях. Мне 73 года, а руки и ноги даже весной мерзнут в меховых рукавицах и валенках. И чувствую, год от года становится все хуже, хотя и зимы не холодные. Чем себе помочь?

Попробуйте мазать руки и ноги на ночь домашней настойкой. Сделать ее не трудно. Берете бутылку водки, насыпаете туда 2 ст.ложки сухой горчицы, 1 ст.ложку крупной соли и 2 стручка красного жгучего перца (его измельчите). Все взболтайте и оставьте в тепле дня на 3-4. А затем регулярно перед употреблением взбалтывайте. На ночь смачивайте руки и ноги. Не втирайте, просто дайте высохнуть. На ноги наденьте носки, на руки перчатки - и спать.

Через неделю-другую почувствуете, что руки-ноги стали меньше мерзнуть. Правда, нынче вам уже и весна поможет. Но ведь и на следующую зиму рецепт пригодится.

Что делать с остеохондрозом?

Я, при моем остеохондрозе, прочитал массу литературы о том, как избавиться от этого заболевания. Многие пробовал на себе: медовый массаж, висел на перекладине, делал различные растирания и согревания. Да, эффект есть, но кратковременный. Я сделал вывод, что от остеохондроза избавиться нельзя. Но продолжаю узнавать все новые рецепты лечения остеохондроза. Хотелось бы и из вашей газеты почерпнуть что-нибудь полезное для себя. Не уважите?

Уважим. Мы порекомендуем вам рецепт, который не только хорошо воздействует на остеохондроз и пяточные шпоры. Он даже способен снизить давление за счет оздоровления всего организма.

Приготовьтесь в течение месяца делать вечером (до 19 часов) следующую процедуру. Наливаете в таз горячей воды (около 5 литров), добавляете туда 200 г соли, 50 г соды, 7 капель йода.

Нужно парить ноги в этой воде 15 минут. Затем вытрите ступни, смажьте их немного растительным маслом и наступайте подошвой на расстеленный на полу аппликатор Кузнецова. То одной ногой, то другой. Вначале - сколько сможете выдержать (1-2 минуты), а потом привыкнете, и длительность топтания увеличится до 10 минут. Процедуру придется выполнять в течение 2 недель ежедневно, затем 10 дней перерыв и вновь повторить 2-недельную водную процедуру, не забывая об аппликаторе. Увидите, что станете бодрее, боли уменьшатся или совсем уйдут.

Что такое ДМК?

У меня несколько месяцев не было менструации, потом пошли кровотечения. Гинеколог поставила диагноз: ДМК в детородном возрасте. Мне сделали выскабливание и назначили лечение. Скажите, пожалуйста, лечится ли это заболевание и как оно отразится на моей дальнейшей жизни? Смогу ли я когда-нибудь забеременеть и иметь детей?

ДМК (дисфункциональные маточные кровотечения) - это патология, обусловленная функциональными нарушениями в системе «кора головного мозга - гипофиз - гипоталамус - яичники - матка» при отсутствии органической патологии половой сферы. Причин такого состояния может быть множество - от переутомления нервной системы до воспалительных заболеваний гениталий. В основе патогенеза - нарушение регуляции менструальной функции. Возникновению ДМК предшествуют инфекционные заболевания, оперативные вмешательства, позднее менархе и т.д.

ДМК лечится, но успех зависит от индивидуальных особенностей организма, вида ДМК, возраста, результатов соскоба эндометрия. Кроме лекарственных средств применяется психотерапия, полноценное питание, массаж, успокоительные настои, витамины, гормоны. При успешном лечении беременность возможна.

Угроза выкидыша

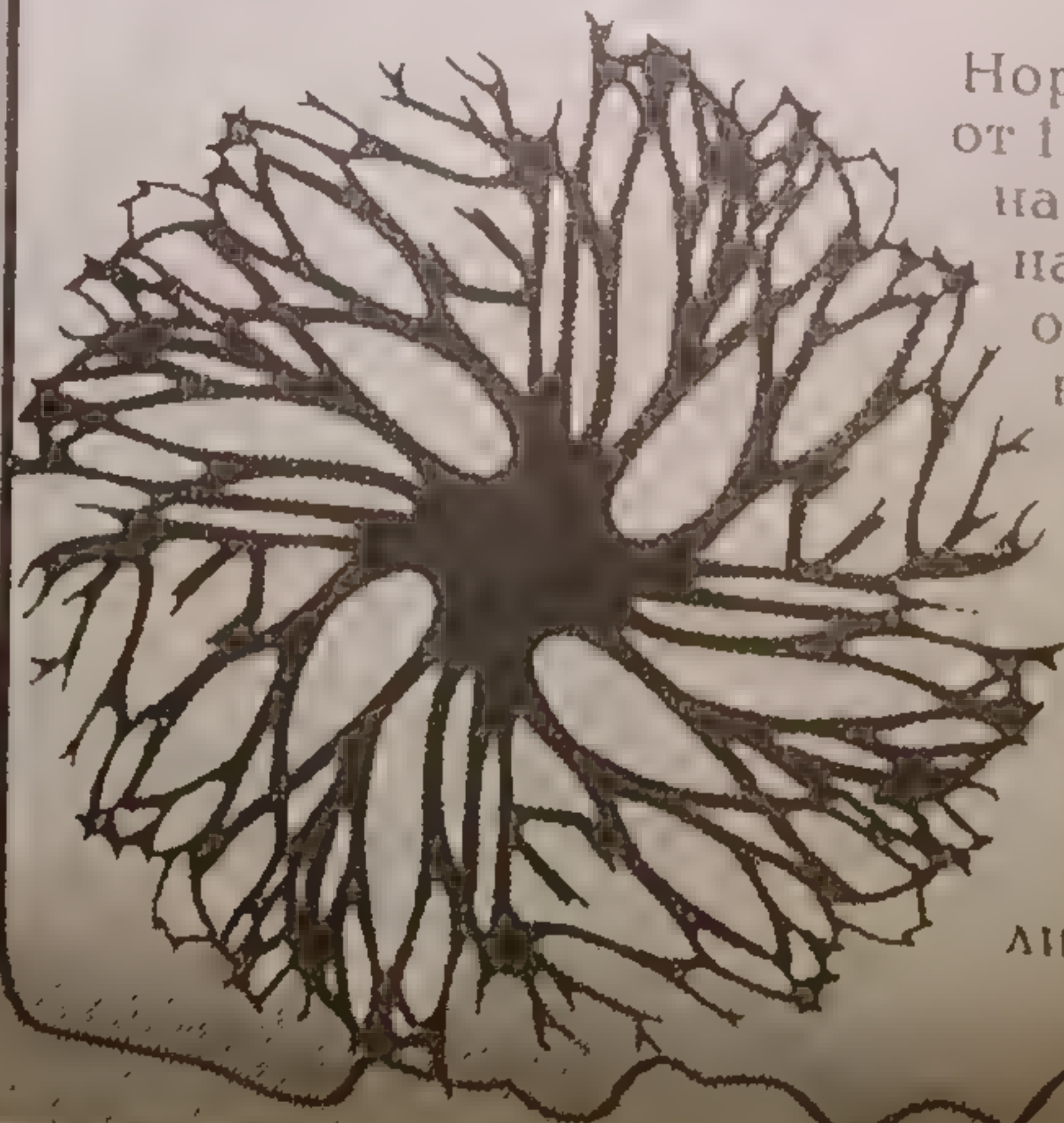
Если в 5-6 недель беременности были выделения коричневого цвета, то говорит ли это о том, что может возникнуть угроза выкидыша?

Кровянистые выделения в ранние сроки беременности (до 12 недель) часто не являются признаком нарушенной беременности. Если выделения прекратились, а беременность продолжает развиваться (увеличение размеров матки, данные УЗИ соответствуют сроку беременности), показаний к госпитализации обычно не бывает. С другой стороны, в некоторых случаях кровянистые выделения в ранние сроки могут являться симптомом угрожающего выкидыша. В каждом конкретном случае решение должен принимать врач.

Дама приходит в детективное агентство, протягивает фотографию женщины и говорит: - Я хочу, чтобы вы следили за моим мужем и этой дамой день и ночь. И наконец выяснили, что она в нем лгал!

Повышен гемоглобин

Мне 72 года. Веду здоровый образ жизни, но у крови повышен гемоглобин. Отчего это может быть и как вернуть в норму?



Нормальный уровень гемоглобина у взрослых колеблется от 130 до 160 г/л, хотя желательнее - на 140 г/л. Повышенный гемоглобин иногда стимулируется при гепатите, анемии, хроническом заболевании легких, курении. Если у вас повышен гемоглобин, значит, ничего особенного нет.

При заболеваниях крови, связанных с нарушением кроветворения, гемоглобин в крови снижается. Если же гемоглобин повышен, то это может быть признаком заболевания крови. В этом случае необходимо обратиться к врачу.

Реинфекция

У меня такой вопрос: насколько важно отказываться от половой жизни во время лечения хламидиоза? Все урологи говорят об этом, но не говорят - почему?

Классическая рекомендация предполагает не отказ от половой жизни, а использование презерватива на весь период лечения - до сдачи контрольных анализов и пробы с провокацией. Это необходимо, так как возможна реинфекция между партнерами, в результате чего проводимое лечение будет неэффективным.

Помутнение хрусталика

Скажите, что думают врачи о народных методах лечения, если наступило помутнение хрусталика. Я лечилась настоем цветов календулы - не помогает.

Врачи считают, что помутнение хрусталика глаза - это необратимое явление. Если уж он помутнел, то от него, по мнению врачей, не избавишься ни диетой, ни массажем, ни примочками с календулой и очанкой. При катаракте, считают врачи, поможет только операция.

Повышен гемоглобин

Активный образ жизни, но у меня в анализе повышен гемоглобин. Отчего это может быть? Можно ли его

Нормальный уровень гемоглобина у мужчин от 130 до 160 г/л, хотя желательно держать его на 140 г/л. Повышенный уровень гемоглобина иногда стимулируется курением, бывает он при гепатите. Иногда это врожденное состояние. Если у вас нет заболеваний дыхательных путей, кашля, одышки, значит, ничего особенного в повышении гемоглобина тоже нет.

При болезненных явлениях от повышения гемоглобина раньше «пускали кровь», теперь чаще используют искусственную плазму крови. Народными способами снизить гемоглобин в крови вряд ли удастся.

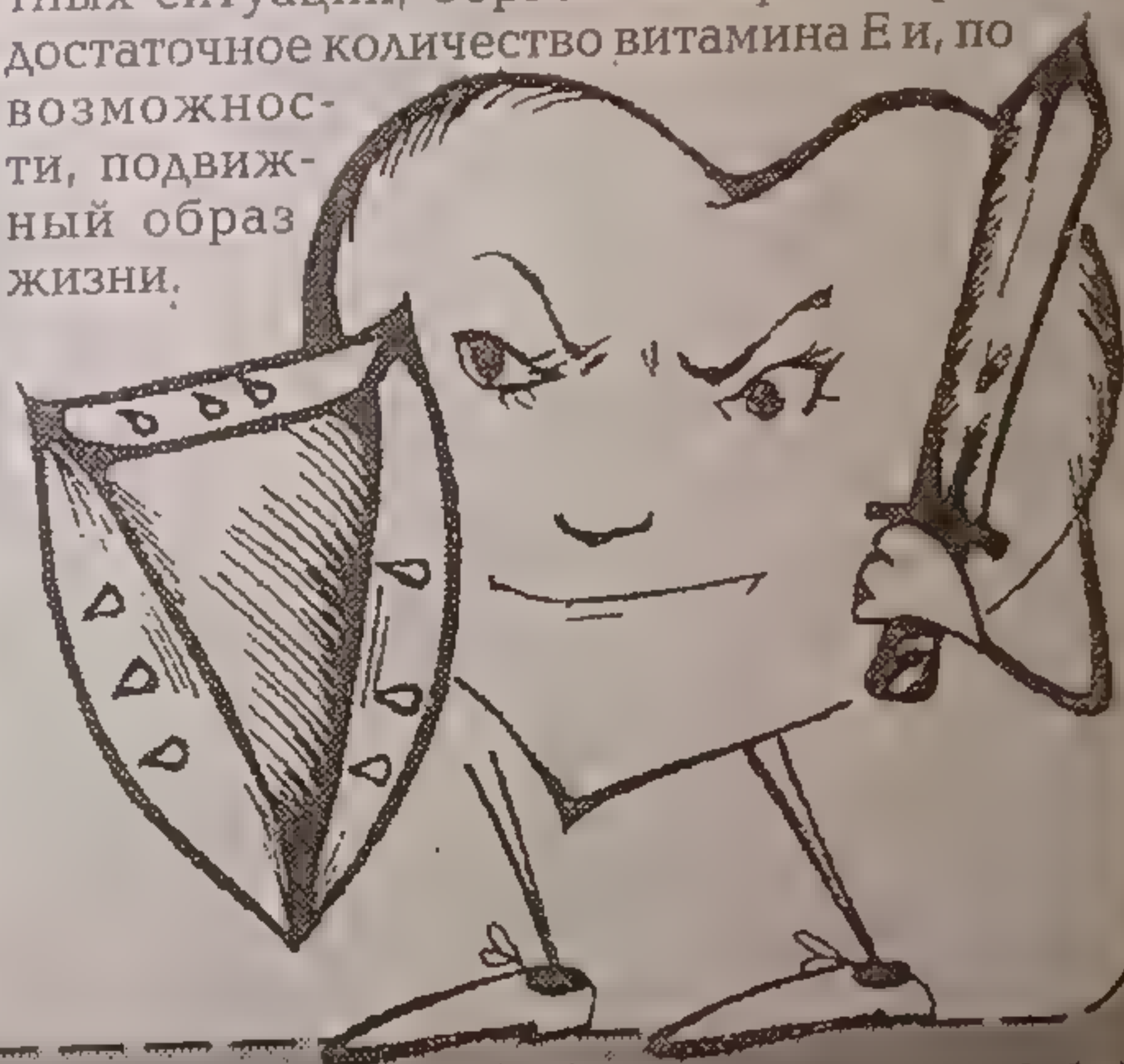
Блокада левой ножки пучка Гиса

Сделала ЭКГ. Заключение: полная блокада левой ножки пучка Гиса. Что это такое? Какие профилактические меры принимать, чтобы не появилась и блокада правой ножки?

Блокада левой ножки пучка Гиса - это нарушение внутрижелудочковой проводимости сердца и практически всегда свидетельствует о наличии серьезной патологии сердечно-сосудистой системы - ишемическая, гипертоническая болезнь и т.д.

Меры профилактики - общие для всех кардиобольных: обязательное медикаментозное лечение под контролем врача, нормализация артериально-

го давления, снижение избыточного веса, правильная диета, контроль уровня липидов (холестерина) в крови, устранение конфликтных ситуаций, борьба с атеросклерозом, достаточное количество витамина Е и, по возможности, подвижный образ жизни.



Точных схем лечения нет

У меня смешанный и эрозивный гастрит, рефлюкс, грыжа пищевода, холецистит, гепатит, кисты печени. Лечусь, и идет море денег на лекарства. Может, ваши специалисты по порядку напишут, в какой последовательности производить лечение, какие за какими таблетки пить?

Разве при таком букете серьезных болезней кто-нибудь будет давать заочные рекомендации? У разных людей даже течение одинаковой болезни протекает по-разному. Врач, который вас наблюдает, на ходу корректирует курс лечения, чтобы не вызвать обострения, не повредить другому органу. Никаких общих и единых точных схем лечения нет - все зависит от реакции организма на препараты.

Что такое ДМК?

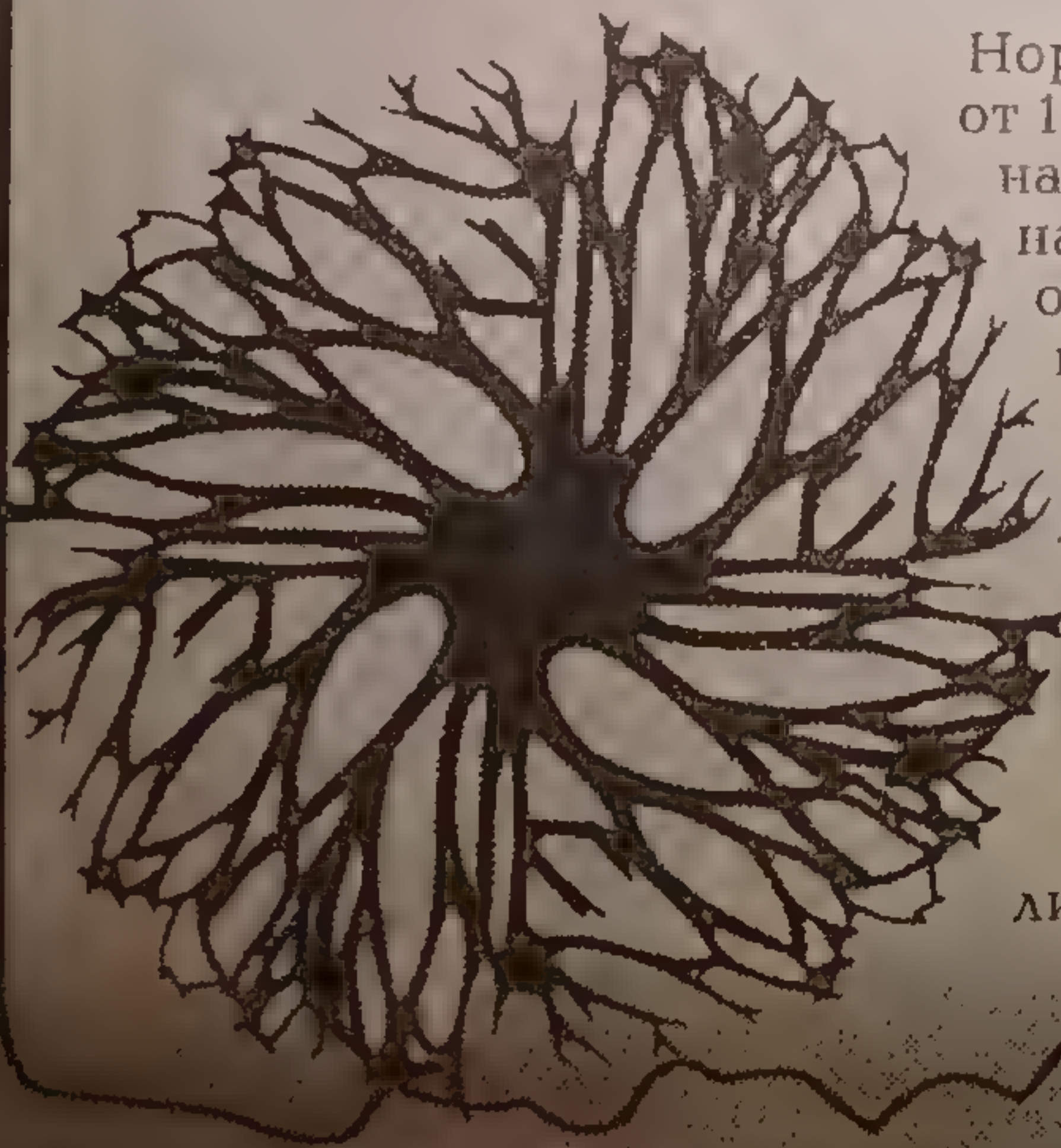
У меня несколько месяцев не было менструации, потом пошли кровотечения. Гинеколог поставила диагноз: ДМК в детородном возрасте. Мне сделали выскабливание и назначили лечение. Скажите, пожалуйста, лечится ли это заболевание и как оно отразится на моей дальнейшей жизни? Смогу ли я когда-нибудь забеременеть и иметь детей?

ДМК (дисфункциональные маточные кровотечения) - это патология, обусловленная функциональными нарушениями в системе «кора головного мозга - гипофиз - гипоталамус - яичники - матка» при отсутствии органической патологии половой сферы. Причины такого состояния может быть множество - от переутомления нервной системы до воспалительных заболеваний гениталий. В основе патогенеза - нарушение регуляции менструальной функции. Возникновению ДМК предшествуют инфекционные заболевания, оперативные вмешательства, позднее менархе и т.д.

ДМК лечится, но успех зависит от индивидуальных особенностей организма, вида ДМК, возраста, результатов соскоба эндометрия. Кроме лекарственных средств применяется психотерапия, полноценное питание, массаж, успокоительные настои, витамины, гормоны. При успешном лечении беременность возможна.

Повышен гемоглобин

Мне 72 года. Веду здоровый образ жизни, но у меня в анализе крови повышен гемоглобин. Отчего это может быть? Можно ли его вернуть в норму?



Нормальный уровень гемоглобина у мужчин от 130 до 160 г/л, хотя желательно держать его на 140 г/л. Повышенный уровень гемоглобина иногда стимулируется курением, бывает он при пематите. Иногда это врожденное состояние. Если у вас нет заболевания дыхательных путей, кашля, одышки, значит, ничего особенного в повышении гемоглобина тоже нет.

При болезненных явлениях от повышения гемоглобина раньше «пускали кровь», теперь чаще используют искусственную плазму крови. Народными способами снизить гемоглобин в крови вряд ли удастся.

Реинфекция

У меня такой вопрос: насколько важно отказываться от половой жизни во время лечения хламидиоза? Все урологи говорят об этом, но не говорят - почему?

Классическая рекомендация предполагает не отказ от половой жизни, а использование презерватива на весь период лечения - до сдачи контрольных анализов и пробы с провокацией. Это необходимо, так как возможна реинфекция между партнерами, в результате чего проводимое лечение будет неэффективным.

Помутнение хрусталика

Скажите, что думают врачи о народных методах лечения, если наступило помутнение хрусталика. Я лечилась настоем цветов календулы - не помогает.

Врачи считают, что помутнение хрусталика глаза - это необратимое явление. Если уж он помутнел, то от него, по мнению врачей, не избавишься ни диетой, ни массажем, ни примочками с календулой и очанкой. При катаракте, считают врачи, поможет только операция.

Точны

У меня смешанная грыжа пищевода. Лечусь, и идет у вас специалист последовательными какими таблетками?

Разве при таком будет давать заочное лечение одинаково, который вас наблюдает, чтобы не вызвать осложнений. Никаких общих рекомендаций от реакции организма.

Гомеопатия

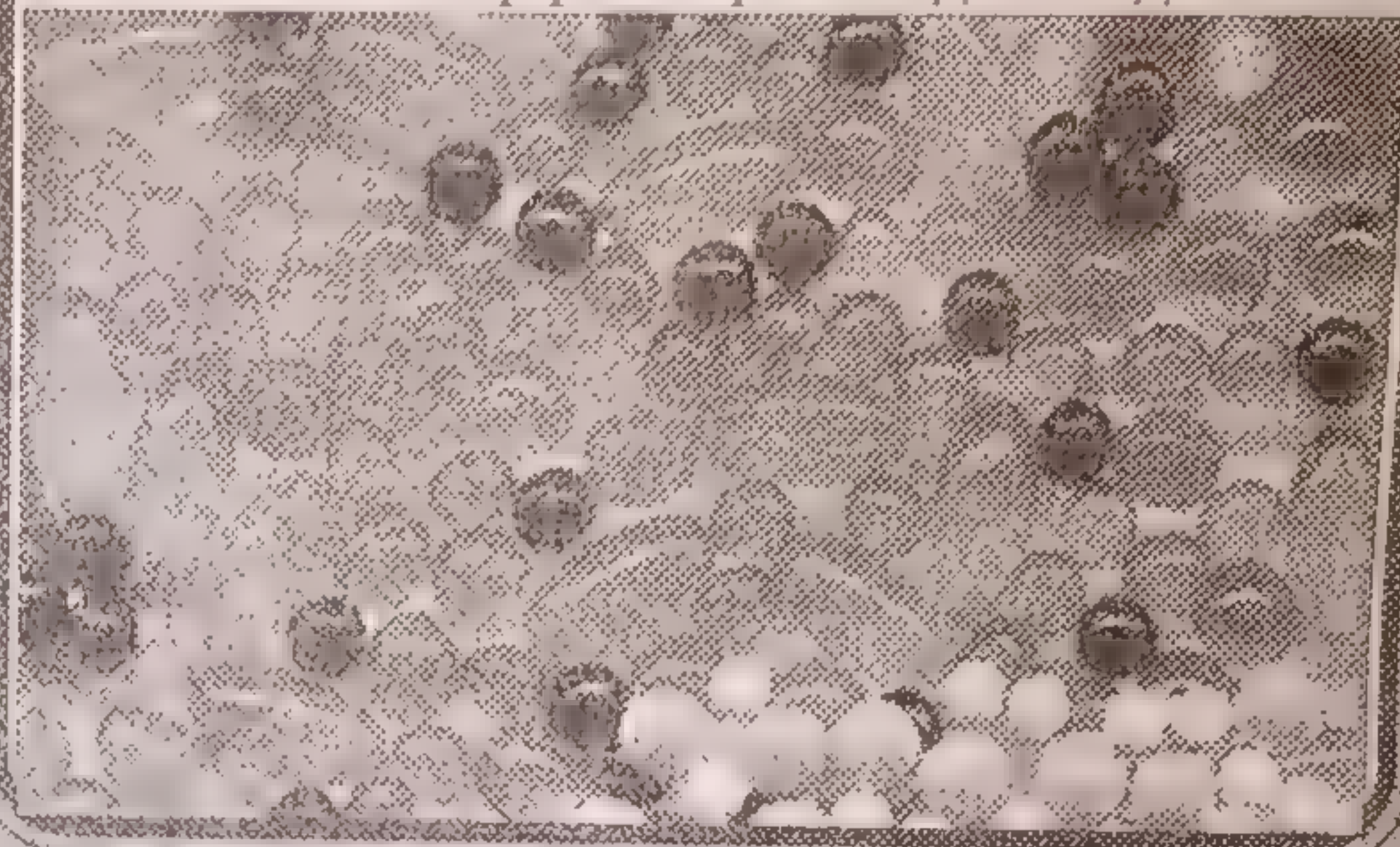
Пять лет принимаю три-регол. Хочу начать принимать гомеопатические капли Иов-вениум. Как совместимы эти препараты? Не снизится ли противозачаточное действие? Есть ли смысл принимать эти капли, т.е. будет ли результат?

Гомеопатия совместима с противозачаточными препаратами, эффективность последних не снизится. Другое дело, что об эффективности любого гомеопатического средства необходимо советоваться с врачом. Комплексоны (готовые препараты гомеопатии) рассчитаны на среднестатистического человека. Кому-то они помогут, а кому-то не очень. Гомеопатия - необычная наука, она при назначении препаратов обязана учитывать индивидуальность пациента. Поэтому пробовать можно безбоязненно, а рассчитывать на гарантированный результат - только после консультации с гомеопатом.

Танакан

У меня НЦД с астеноневротическим состоянием. Купила дорогой препарат танакан. Но в инструкции по применению нет ни слова об астении. Можно ли мне принимать этот препарат?

Танакан показан при астенических состояниях (психогенных, депрессивных), поэтому принимать его вам можно. При астенических расстройствах танакан принимают по 80 мг 3 раза в сутки во время еды. Курс лечения 1-3 месяца. При продлении курса лечения до 6 месяцев достигается устойчивый терапевтический эффект сроком до 1 года.



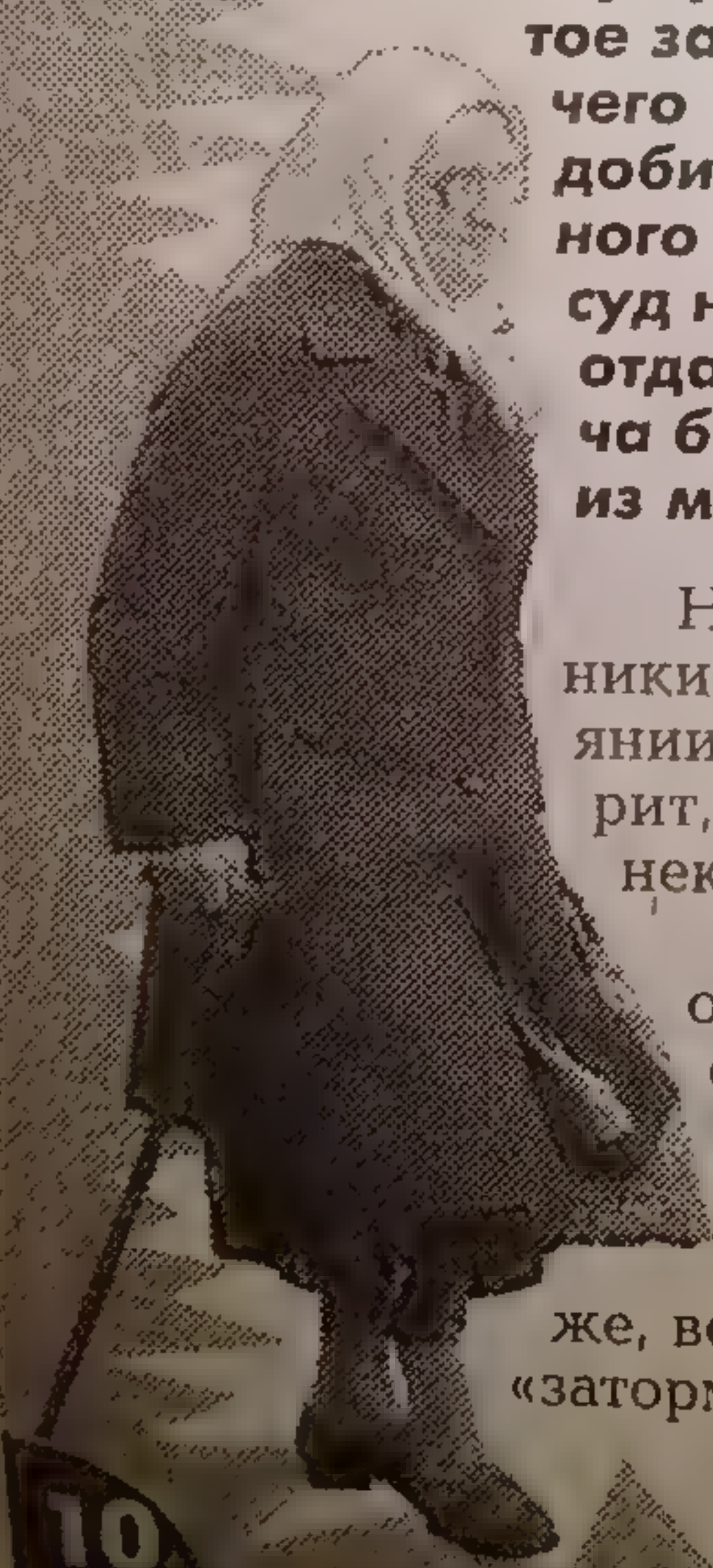
Есть ли управа на артрит?

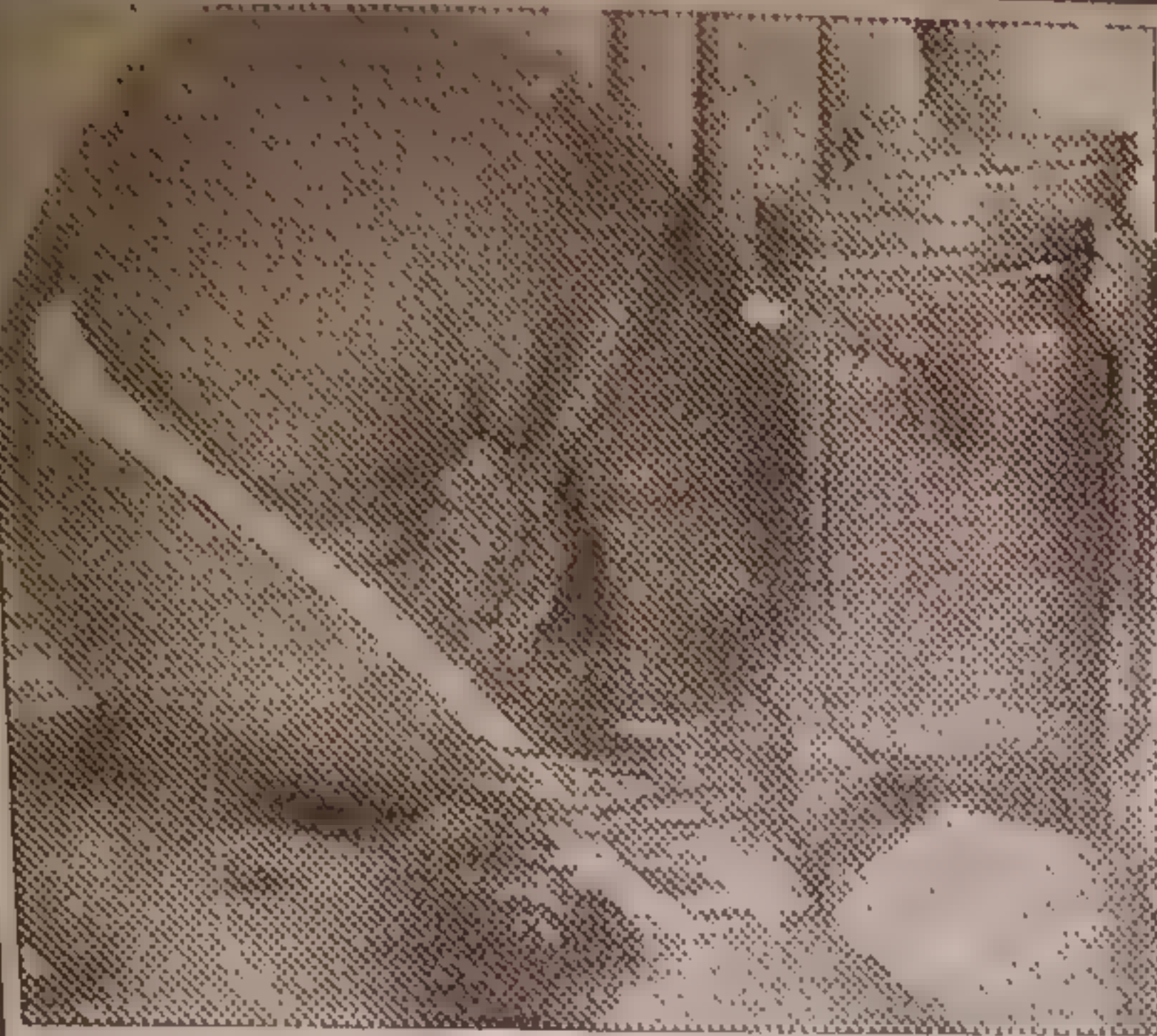
Почему врачи не умеют лечить такое обыкновенное, очень частое заболевание, как артрит? Я прошла все огни и муки, чего только не пила, в каких только кабинетах не была, а добилась лишь только того, что из-за артрита тазобедренного сустава не могу передвигаться. Я хотела бы подать в суд на нашего врача. Если он не умеет лечить, должен был отдать меня другому специалисту, а не тянуть время, калеча больного. Могу ли я подать в суд на врача за то, что он из меня здоровой сделал инвалида?

Не надо требовать от врачей невозможного. Они не волшебники, а чудес не бывает. К сожалению, наша медицина не в состоянии справиться с такими хроническими заболеваниями, как артрит, некоторые сердечные, нервные, аутоиммунные болезни, некоторые виды рака.

Не врач чаще всего виноват, а то, что наука (а сейчас еще и отсутствуют средства на ее развитие) не дошла до истины, отчего возникают эти болезни. Лечат хронические недуги всю жизнь и до конца не излечивают, а лишь облегчают симптомы, замедляют течение заболевания.

Так что не врач сделал из вас инвалида, а жизнь. Врачи же, вероятно, предприняли максимальное из их арсенала, чтобы «затормозить» вашу инвалидность.





Снижаем холестерин

Обнаружен высокий холестерин (12). Врач сказала: снижайте холестерин путем нежирной пищи. Подскажите, что нужно принимать, чтобы снизить холестерин?

Принимать мы ничего не можем посоветовать, потому что лекарственные средства, снижающие уровень холестерина, назначает врач.

А диету вам соблюдать придется. Исключается сливочное масло, сахар ограничивается.

Запрещено: жирные мясо и рыба, все колбасные изделия, сметана, сливки, сыры, сдоба, майонез, суп из пакетиков. Разрешено: суп вегетарианский, мясо постное, рыба морская, картошка и макароны без масла, зелень, овощи, фрукты. Еду не жарить, а варить и тушить. Полюбите сою и продукты из нее. Растительного масла можно употреблять 10% от дневной калорийности. Съедайте в день обязательно 2 морковки, 3 зубчика чеснока, 3 грецких ореха. Полезны пшеничные отруби и льняное семя (2 чайн.ложки в день). В течение 8 недель принимайте по 1 г кальция в день.

Прижигание эрозии: вопрос решается индивидуально

Можно не рожавшей девушке прижигать эрозию?

Мнение врачей относительно прижигания эрозии шейки матки неоднозначно. И дело вовсе не в том, рожала женщина или нет.

Основной опасностью эрозии шейки матки является то, что за обычной эрозией могут скрываться потенциально опасные для здоровья состояния: предраковые (дисплазии) и онкологические. Прижигать эрозию необходимо, как правило, при обнаружении дисплазии. Первым этапом диагностики дисплазии является цитологическое исследование (онкоцитология). При обнаружении изменений в мазке для уточнения диагноза могут быть проведены кольпоскопия и биопсия. Если дисплазия не обнаружена, вопрос о прижигании решается индивидуально. Абсолютной необходимости в прижигании в таких случаях, как правило, нет.

Мазь от сухих мозолей

Вы писали, что мозоли надо выводить, распаривая их. Это так. Но можно на мозоль положить самодельную мазь из еловой смолы и овечьего жира. Собрать 2 стол.ложки смолы (в трещинах коры ели засыхает капельками) и вскипятить в кружке. Смола разойдется, расплавится. Ее надо процедить через марлю, добавить 1 стол.ложку овечьего сала и снова вскипятить. Когда остынет - будет мазь. Нанесите ее на мозоль, положите сверху кусочек вощеной бумаги, чтоб жир не пропускала, и заклейте пластырем или просто завяжите. Через день повторите процедуру. А третьей, может, и не понадобится - мозоль сойдет прямо с корнем. Если нет, повторите намазывание - мазь навредить не может, только помогает.

Н.П.ХВОРОСТОВА, г.Омск.





Опять аллергия

В прошлом году я у вас уже спрашивала про аллергию. Спасибо, что ответили. Теперь я хочу уточнить вопрос, поскольку весна на носу, а с ней и все мои бесконечные проблемы. Посоветуйте, пожалуйста, противоаллергические травы. Я слышала, есть травы, которые способствуют активизации в организме собственных противоаллергических гормонов.

Да, такие травы в арсенале народной медицины есть: бузина, солодка, хвощ, паслен. Попробуйте их вначале по отдельности - не являются ли они сами для вас аллергенами. Если нет, смешайте их в равных долях и заваривайте по 2 столовые ложки сбора на 1 стакан кипятка. Оставьте в термосе на ночь. Пить рано утром (обязательно: в 5-6 часов утра кора надпочечников - особенно активно производит гормоны) по трети или половине стакана. Вторые полстакана выпейте на следующее утро.

Заодно почистите кровь, выпивая по трети стакана 3 раза в день за 20 минут до еды настой из вереска, лопуха, одуванчика, сельдерея, яснотки. У лопуха и сельдерея лучше брать корни. Смешайте их и 1 чайную ложку прокипятите 10 минут в стакане воды. Траву настоять - 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка. Настой процедить, смешать и принимать, как уже сказано, по 1 стакану в день.

Пальцы в виде барабанных палочек

У моего сына очень изменилась форма ногтей - они стали крупными и круглыми, а кончики пальцев утолщенными, шарообразными. Мне кажется, это является следствием какого-то заболевания. Подскажите, к какому специалисту обратиться?

Вы правы, ногти в виде часовых стекол и кончики пальцев в виде барабанных палочек указывают на воспалительные заболевания и инфекционные процессы, протекающие в легких, сердце или печени.

Немедленно идите с ребенком к врачу. Начинать, естественно, с терапевта, а дальше - куда он направит.

Слабый напор

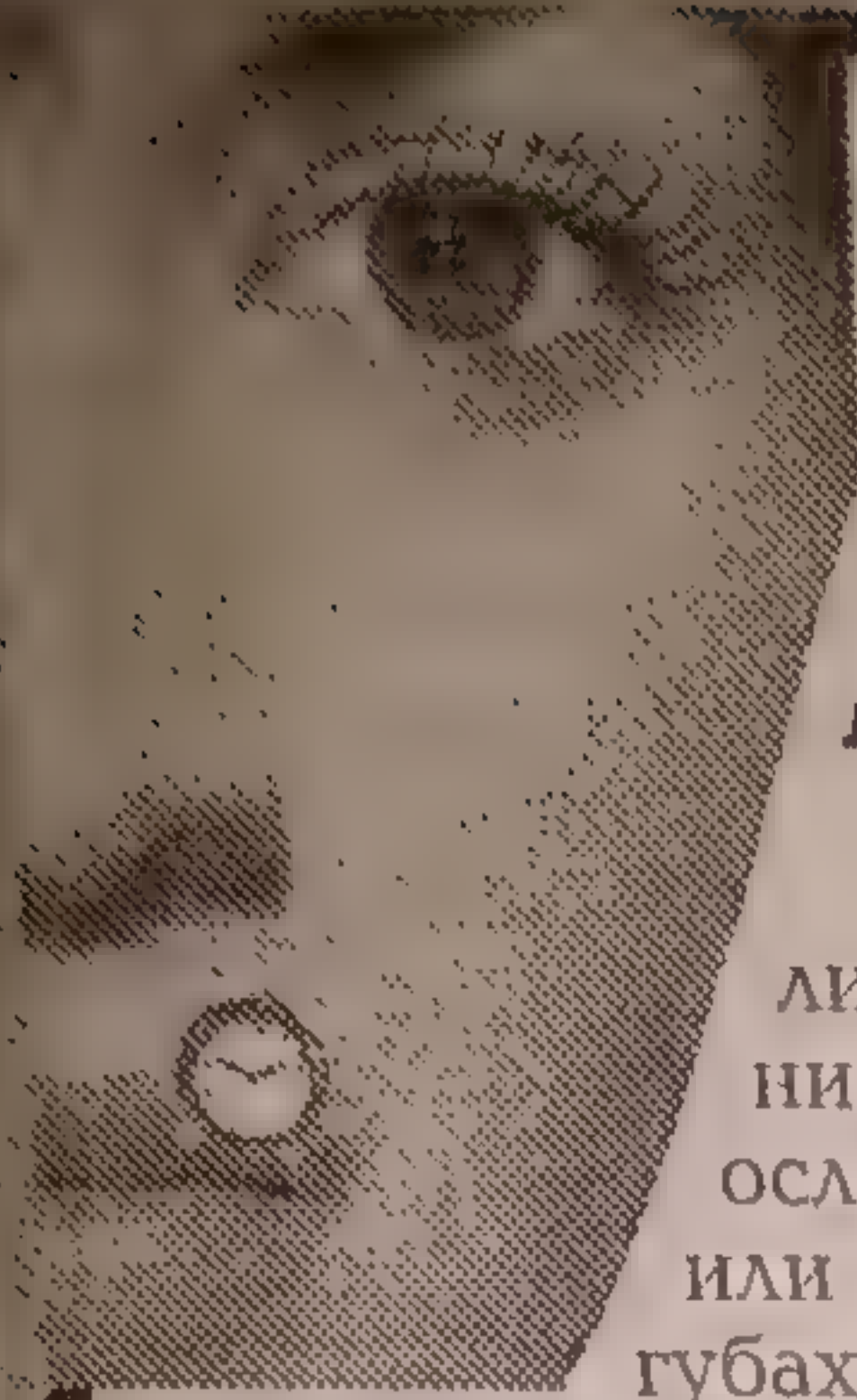
Мне 49 лет. До сих пор никаких заболеваний не было. Около года назад заметил ослабление «напора струи». И сейчас так же стабильно (не хуже - не лучше). Сходил к урологу. Он взял секрет простаты на анализ. А потом назначил «Prostaplan». Я месяц прилежно пил эти капсулы. Результата никакого не почувствовал. И сейчас всё так же. Что посоветуете?

Описанные вами симптомы свидетельствуют, скорее всего, о доброкачественной гиперплазии предстательной железы (аденоме простаты). Вот отсюда и «танцуйте»: после консультации с урологом лечите аденому.

Урина и витилиго

Как вы думаете, если мазать пятна витилиго уриной (мочой), это может помочь?

В некоторых случаях такой метод помогает пятнам уменьшаться, но это не панацея. Пятна нужно смазывать всякий раз, как есть свежая урина. Можете попробовать.



Это не просто простуда

У моей дочери «простуда» на губах (или еще называют герпес). Нас эта проблема беспокоит давно. Используем мази, но они лишь временно предотвращают появление герпеса. Не могли бы вы рассказать, как можно предотвратить эту простуду?

Никак, Герпес - это не простуда, а вирус, который, однажды поселившись в организме (практически все мы его имеем), не покинет его никогда. Иммуитет держит его в узде до той поры, пока сам не ослабнет вследствие переохлаждения или другого заболевания. Вот тогда на губах выскакивают болячки. Выход один - укреплять иммунитет.

А до тех пор держите в доме зовиракс или ацикловир (недешево, но довольно эффективно).

Домашние средства типа смазывания болячки ушной серой, зубной пастой, зеленкой, йодом хороши только в том плане, что помогают пузырькам поскорее вскрыться, образовать быстро подсыхающую корочку.



Лечение пиявками

Хотелось бы прочитать о лечении пиявками.

Можно ли лечить ими кардиосклероз, холецистит и вены на конечностях?

Есть ли какие противопоказания?

Гирудотерапия эффективна при многих заболеваниях. Она является дополнением к стандартному лечению практически всех соматических заболеваний, т.к. набор ферментов пиявочного секрета обладает уникальной способностью вмешиваться в механизм развития болезни: прерывать патологическую цепь в очаге многих заболеваний.

Можно рассчитывать на успех гирудотерапии при всех заболеваниях, сопровождающихся ишемией (ишемическая болезнь сердца, ишемия мозга, эндокринных желез и т.д.), поскольку один из компонентов фермента пиявок восстанавливает проницаемость сосудистой стенки.

Другой компонент разрушает тромбы, увеличивает время свертывания фиброгена тромбином, т.е. оказывает тромбозащитное действие. Таким образом, пиявки полезны больным с тромбозами и пожилым людям с комплексом геронтологических расстройств, включая атеросклероз.

Хорошие результаты получены при применении пиявок при гипертонии, инфаркте миокарда, геморрое, радикулите, сотрясении мозга, мигрени, артрозе, гайморите, гепатите, холецистите, панкреатите, трофических язвах, астме, бронхите, при лечении кожных и глазных заболеваний.

Теперь о том, кому нельзя делать гирудотерапию. Абсолютно противопоказана она больным гемофилией. Относительные противопоказания: беременность, анемия, гипотензия, аллергические реакции на пиявочный фермент, вторичные иммунодефициты, истощение.

Не забудьте главное: пиявки - не самолечение. Надо знать, сколько и куда их ставить. Причем пиявки должны быть аптекарские, а не из ближайшего пруда. Поэтому данное лечение - прерогатива врача-гирудотерапевта.

Куриной слепоты не будет

У меня миопия -5. Я работаю на компьютере постоянно. Скажите, пожалуйста, не вредны ли очки с фотохромными линзами? Я слышал, что от них бывает куриная слепота.

Нет, от фотохромных линз при правильном их подборе куриная слепота не возникает.

КНИГИ-ПОЧТОЙ 129323, Москва, а/я 1

Более 500 наименований книг по **самооздоровлению, йоге, цигуну, психологии, эзотерике, религиям.** Для получения бесплатного каталога вышлите нам этот текст + обязательно вложите надписанный конверт.

Sendbook@mail.ru www.bookmail.da.ru

Сертифицировано



Чистим сосуды

У мамы повышенное давление и атеросклероз, хотя ей всего 51 год. Порекомендуйте способ чистки сосудов, пожалуйста.

Пожалуйста. Растолочь (или измельчить на кофемолке, но не в муку) семена укропа. Взять 4 столовые ложки и добавить 3 столовые ложки корня валерианы. Добавить 100-120 г меда и залить смесь 2 литрами кипятка. Довести до кипения и сразу снять с огня. Настоять, укутав, в течение 12 часов. Перелить в бутылки или банки, держать в холодильнике. Перед приемом перемешивать. Прием: по 3 столовые ложки 3 раза в день перед едой (за 30 мин.). Курс 2 недели. Затем перерыв в 10 дней и курс повторить.

Сорбит для печени

Прочитала об очищении печени с помощью сорбита. Не поняла, нужно ли делать при этом клизмы. Мне 73 года. Можно ли в таком возрасте делать чистку?

Чистка с сорбитом - мягкая, делать ее можно всем и без клизм. Лучше при этом использовать еще и шиповник.

Приготовление настоя: 3 столовые ложки ягод шиповника залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе в течение ночи. Утром в стакан горячего настоя шиповника добавить 3 столовые ложки ксилита или сорбита, размешать и выпить залпом. Ровно через 20 минут допить оставшийся в термосе настой шиповника, но уже без ксилита и сорбита. Через час - завтрак, лучше фрукты или овощи. Не выходить из дома до опорожнения кишечника. Процедуру повторять 6 раз через каждые 2 дня. Затем можно проводить такую чистку 1 раз в неделю. При этом очищаются лимфатические узлы печени, что положительно влияет на состояние всего организма.

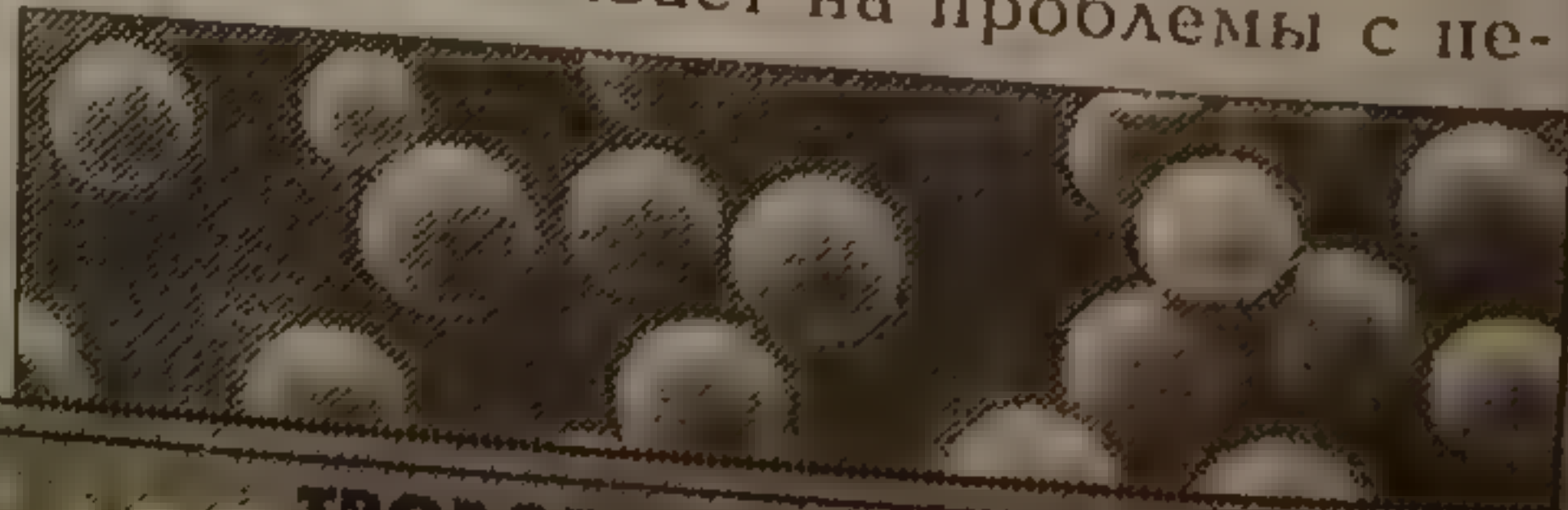
Фибриноген и билирубин

Очень хочется узнать, что такое в анализе крови фибриноген и билирубин? Что такое свободный билирубин и связанный? Какими в норме должны быть эти показатели?

Фибриноген - это белок плазмы крови, обуславливающий свертываемость крови. Под воздействием фермента тромбина он превращается в фибрин. При недостаточности фибриногена в организме наблюдается кровоточивость.

Норма фибриногена - 2-4 г/л.

Билирубин - это желчный пигмент, который содержится в небольших количествах в плазме крови вследствие распада гемоглобина. При затруднении оттока желчи, закупорке желчных протоков, заболеваниях печени билирубин в крови повышается и вызывает желтуху. В норме свободный билирубин из крови захватывается гепатоцитами (клетками печени) и связывается с глюкуроновой кислотой. Так образуется связанный билирубин, который затем выводится с желчью. Когда эти процессы нарушаются, возникает заболевание. Повышенное содержание в крови непрямого (свободного) билирубина показывает на проблемы с печенью. Норма общего билирубина 8,5-20,5 мкмоль/л; норма свободного (непрямого) билирубина - до 4,6 мкмоль/л; норма прямого (связанного) билирубина до 15,4 мкмоль/л.



Гепатит С

Муж с 1993 года болен гепатитом С. Печень увеличена, здоровье ухудшается. А ему всего 34 года. Излечим ли гепатит С? Что посоветуют специалисты для улучшения состояния здоровья?

В значительном проценте случаев при лечении хронического гепатита С удается добиться длительной ремиссии, т.е. перевода активной фазы инфекции в неактивную и избежать развития осложнений. Острый гепатит С в 15-20% случаев может закончиться полным выздоровлением.

На прогрессирование гепатита С огромное влияние оказывает образ жизни, который ведет больной человек. Необходимо соблюдать определенную диету.

Чрезвычайно важно максимально исключить факторы токсического поражения печени. К числу таких токсических факторов относятся наркотические вещества, алкогольные напитки, (включая пиво), никотин и др.

Физические и психоэмоциональные нагрузки должны быть умеренными. Необходимо с определенной периодичностью посещать врача-инфекциониста для проведения обследования и оценки состояния здоровья и фазы гепатита, то есть проходить диспансеризацию. Если по данным опроса и результатов лабораторных анализов выявляются признаки обострения заболевания, то своевременно назначенное лечение или строгое выполнение рекомендаций по питанию, образу жизни и пр. позволят сдержать прогрессирование заболевания.

Диета при гепатите С зависит в основном от формы (желтушная, безжелтушная) и степени тяжести заболевания (легкая, средней степени тяжести, тяжелая). При легкой степени тяжести болезни диета и режим являются единственным средством в лечении вирусного гепатита.

Основные принципы:

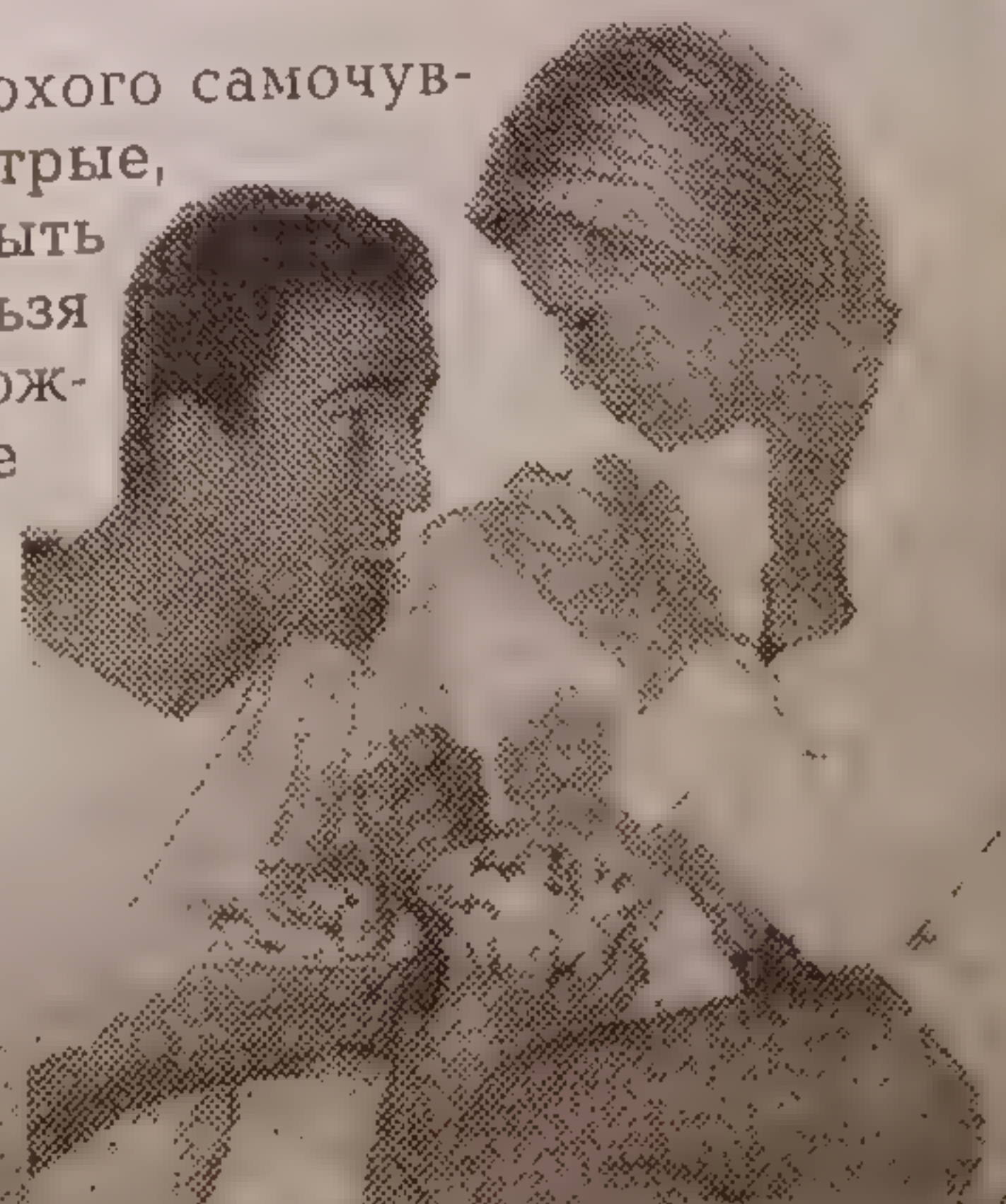
Калорийность диеты 3200-3500 ккал, соль 10 г (при отеках снижается до 4-5 г или исключается совсем), количество жидкости 1,5-2 л в сутки. Частые дробные приемы пищи (5-6 раз в день). Пища должна быть вареная, рубленая или протертая.

Достаточное количество белка в рационе (100-120 г/сутки, из них не менее 50% животного).

Количество растительных жиров увеличивается, чтобы усилить желчегонное действие (при запорах) или уменьшается, чтобы ослабить желчегонное действие (при поносах). Средняя норма-80-90 г/сутки.

Количество углеводов не должно превышать физиологическую норму (450 г/сутки, из них сахара не более 70 г).

В острый период заболевания (появление плохого самочувствия, желтухи и др.) исключаются жареные, острые, копченые продукты, консервы. Блюда должны быть отварные, паровые или запеченные в духовке. Нельзя есть крепкие мясные, рыбные, овощные отвары. Можно употреблять в пищу постное говяжье и куриное мясо, но не ежедневно. Рекомендуются молочные продукты, предпочтительно кисломолочные, творог, мучные продукты, кроме сдобы, хлеб «вчерашний». Конфеты и шоколад также исключаются в острый период, но не ограничиваются варенье, мед, сладкий чай, соки фруктовые и овощные, отвар шиповника, морсы, арбузы, виноград. Рекомендуется минеральная вода «Боржоми», «Ессентуки-4», «Славянская минеральная вода» и др.



Давление в горле

Меня беспокоит постоянное давление в горле. Эндокринолог, ЛОР-врач и два гастроэнтеролога не смогли ответить, почему у меня постоянный дискомфорт в горле, особенно когда наклоняюсь, после еды или когда нервничаю. Мне 63 года.

Давление в горле (многие называют его «комочек в горле») часто возникает с возрастом. Есть у нас в горле орган - надгортанник, который из-за того, что небные миндалины «усыхают», уменьшаются, начинает давить на корень языка. Ощущение дискомфорта действительно присутствует, хотя состояние это не опасное.

Постарайтесь не делать «пустой глоток» - именно в этом случае надгортанник царапает корень языка. Возникло чувство давления - выпейте жидкость или проглотите 0,5 чайной ложки масла.

А в целом постарайтесь поменьше думать об этом явлении. Язык постепенно привыкнет к новому состоянию и дискомфорт исчезнет.



Марвелон и язва

Говорят, длительное применение гормональных противозачаточных препаратов приводит к язве желудка. Действительно ли это так и какие из препаратов какое оказывают воздействие (особенно меня интересует марвелон)?

Похоже, вас ввело в заблуждение слово «гормональные». Существует единственный класс гормональных (не контрацептивных) лекарств, которые при длительном применении могут вызвать язву желудка.

Это глюкокортикоидные гормоны (преднизолон и др.), которые применяются для подавления аутоиммунных реакций. Гормональные же контрацептивы не раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта, и потому не способны вызвать язву желудка.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№8(60), апрель 2002г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

тел.32-78-16

Учредитель - «ЗАО» Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192д,

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки:

тел. 34-91-15, 34-82-57

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.

Набор и верстка ЗАО «Издательство "Газетный мир"»

Подписано в печать 3.04.2002г. в 17 часов

(по графику в 17 часов). Тираж 50702. Заказ №1659

Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная.

Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник»,

Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

№9(61), 2002 г.

**ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН**

ВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

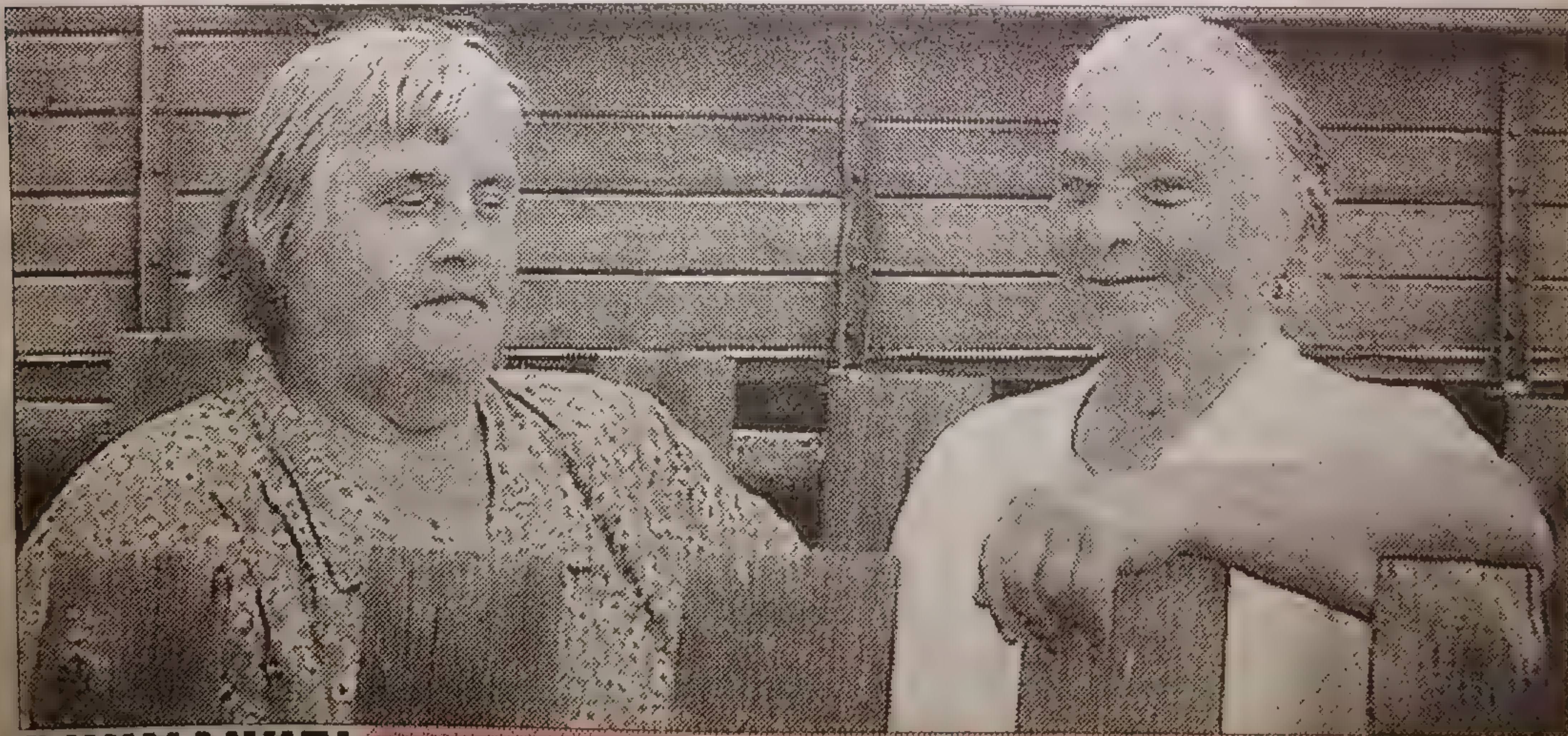
Почистим печень овсом

Вы напечатали рецепт чистки печени и желчного пузыря с помощью ксилита и сорбита. Но у нас в деревне такого не продают и в район послать некого, ходит к нам одна почтальонка. Нам тут всем по 70 лет, сами редко куда выбираемся, если только кто заболел, так звоним.

Мы просим напечатать простой рецепт чистки печени, доступный деревенским пенсионерам - без незнакомых слов и оливкового масла.

Надеемся, в вашей деревне есть овес. С помощью овса можно мягко почистить печень. Никаких клизм не надо, поносов не будет и считать «камни» из загустевшей желчи не придется. Вся чистка происходит медленно, постепенно, что важно для немолодого организма.

Итак, берете 1 стакан овса, моете и заливаете литром кипятка. Поставьте в нежаркую печь на 1 час - томиться. Или на газовую плиту - на самый маленький огонь, чтоб не кипело. Испарившуюся жидкость восполнить до 1 литра, долив кипяченой воды. Настаивайте в тепле 3-5 часов. Вот и готово лекарство. Хотите - добавьте меду, кисельного соку (нет лимона - возьмите клюквенный сок). В течение дня надо выпить 3 стакана: по одному за полчаса до каждой еды. Лечение продолжайте 1 месяц, - и через месяц ваша печень повеселеет.



**ВНИМАНИЕ!
ИДЕТ
ПОДПИСКА!**

Нижегородская область
Льготная по 13 мая
Индекс 83073
Цена на 6 мес.
40,03 руб.

Основная с 14 мая
Индекс 83074
Цена
1 мес. - 9,08 руб.
6 мес. - 54,48 руб.

Города России
Индекс 83074

Каталог "Пресса России" (зеленый каталог),
т.1, стр. 110.
Для жителей Москвы подписка по каталогу
"Пресса России"
(зеленый каталог), стр. 117.

Весенняя капель из носа



У меня ежегодно весной обостряется аллергический ринит. Попросту говоря, течет из носа. Моя жена очень любит ходить на всякие оздоровительные лекции. На одной из них она услышала, что аллергию излечить невозможно, а если есть аллергический насморк, то нафтизин якобы использовать нельзя. Не могли бы ваши специалисты высказаться авторитетно по этому поводу?

Аллергия - штука очень непростая. Есть официальная теория, согласно которой организм человека почему-то начинает неправильно реагировать на пыль, пищу, запахи и т.д., т.е. на аллергены. Вопрос, почему это у одного происходит, а у другого нет, остается открытым. Поэтому и лечение - дело трудное.

Альтернативная медицина, лекцию из которой, очевидно, слушала ваша жена, считает, что причины - в зашлакованности организма. Это слово нынче очень модное, и на «шлаки» списывают все, в т.ч. и аллергию.

Зашлакованы (экологией, неправильным питанием, лекарствами и т.д.) мы все, но у каждого есть свой «слабый орган» от рождения, который достался от родителей по наследству. Поэтому он от шлаков страдает первый. Причем орган этот у всех разный: кожа при крапивнице, дыхательные пути при астме, кишечник при пищевых раздражителях, слизистая глаз и носа при конъюнктивите и рините.

Может быть, поэтому сейчас и столь популярны различные чистки, которые, кстати, действительно многим помогают.

Альтернативная медицина считает, что если из носа льет ручьем - это организм сам себя чистит и не надо ему мешать сосудосуживающими препаратами типа нафтизина. В смысле: чем больше шлаков вытечет, тем лучше.

А кого слушать из специалистов двух медийн - решать вам.

Отложение солей

Я запасла много сухой петрушки и травы сельдерея: хотела чистить суставы от отложения солей зимой. Но по ряду причин не смогла это сделать, а теперь вот никак не могу найти рецепт выведения солей петрушкой и сельдерем. Не могли бы вы его повторить?

Пожалуйста. Завариваете в поллитровом термосе по 1 столовой ложке петрушки и сельдерея и пьете по утрам и вечерам натошак по 0,5 стакана. Месяц пьете, месяц отдыхаете. Надо провести 3 курса.

Скорлупа кедровых орехов и фиброма

Когда мне поставили диагноз «фиброма матки», я очень расстроилась, заплакала прямо в коридоре в очереди. Женщины стали утешать и давать всякие советы. Одна женщина порекомендовала пить настойку кедровой скорлупы, но написала мне на бумажке не очень понятно. Вы не знаете этот рецепт? Не сможете его напечатать?

Есть очень известный рецепт - настойка скорлупы кедровых орехов на водке. Может, его вы имеете в виду? Если да, он прост.

Берется стакан (большой граненный обычный, а не маломерок) кедровых не жареных свежих (последнего года сбора) орехов. Очищаете ядрышки, а скорлупу заливаете 0,5 л водки. Настаивать 3 дня в темном месте при обычной температуре. Регулярно взбалтываете. Не процеживаете. Пить по 1 столовой ложке до еды за 20 минут. Перерывы между приемами не делать, а выпить надо 6 бутылок, причем скорлупу каждый раз брать новую.

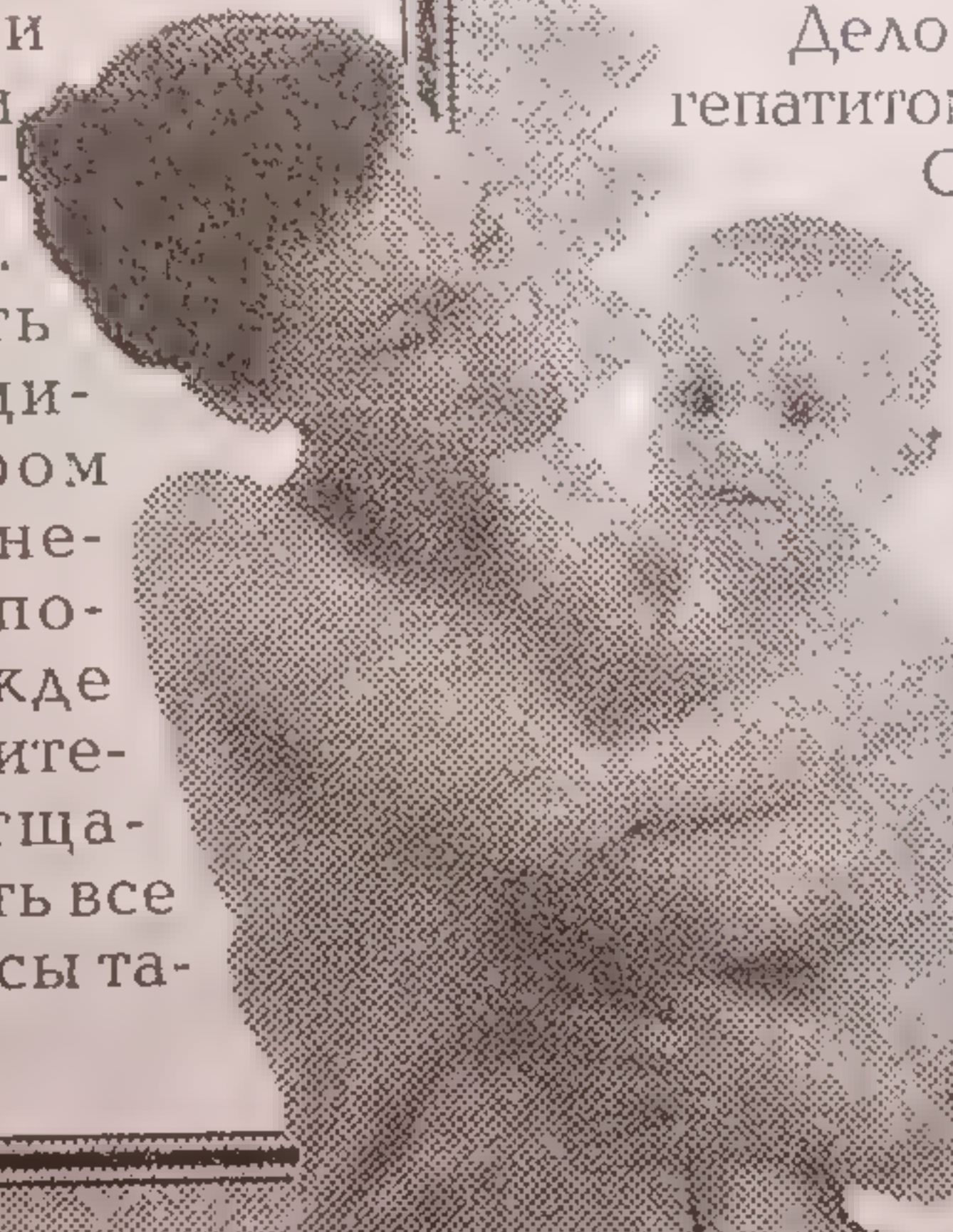
Так что приготовьтесь к длительному лечению.



Хочешь в Турцию?

Можно ли брать ребенка трех лет на отдых в Турцию? И если можно, то что нужно делать для того, чтобы дочка хорошо там акклиматизировалась?

Ребенка можно брать на отдых куда угодно. Но чем дальше от дома вы собираетесь отдыхать, чем больше изменяются климатические условия, тем больше вероятность возникновения акклиматизационного синдрома. Иными словами, речь идет о той или иной степени риска для здоровья ребенка. Предотвратить акклиматизационный синдром практически невозможно, поэтому, прежде чем ехать, родители должны тщательно взвесить все плюсы и минусы такого отдыха.



Гепатит С и рождение ребенка

У моего парня недавно обнаружили гепатит С. Я здорова. Сейчас мы предохраняемся. Несмотря на это серьезное заболевание, мы хотим пожениться. Скажите, пожалуйста, сможем ли мы иметь детей и жить полноценной половой жизнью? Какие последствия могут быть у меня и у ребенка? Велика ли степень риска?

Гепатит С не поражает репродуктивные органы, поэтому возможность иметь детей у вас безусловно, есть. Что касается супружеской жизни - ответ не столь однозначен. Хотя половая функция при гепатите С не страдает, при незащищенном сексе появляется риск заражения партнера. Вероятность того, что вы можете «подхватить» вирус от мужа, невелика - 5-7%, но не учитывать этого нельзя, если вы планируете беременность.

Дело в том, что иногда у матерей, больных гепатитом С, рождаются инфицированные дети.

Однозначно предсказать, заболеет ли ребенок, невозможно - это зависит от активности вируса. По статистике, заражаются 3-5% детей. К сожалению, вакцины (прививки) против гепатита С не существует, поэтому лечение вирусного гепатита С в настоящее время часто не позволяет добиваться полноценной санации организма от вируса даже при использовании современных схем противовирусной терапии. Но все же проведение ее дает тот шанс рождения здорового ребенка, который хотят получить инфицированные женщины.

Описторхоз

Можно ли народными средствами вылечить описторхоз?

Можно попробовать. Сейчас пойдут в рост листья лопуха, воспользуйтесь рецептом из старинных лечебников.

Собираете молодые листья лопуха, пропускаете через мясорубку, выжимаете из кашицы сок через марлю. На день достаточно половины стакана. Принимаете сок за полчаса до еды 3 раза в день по 30 граммов. Можно запить небольшим количеством воды или заесть чайной ложкой меда. Курс 10-12 дней. Затем сделать перерыв на неделю и лечение можно повторить. Кстати: помогает лопух не только при описторхозе, но и при других заболеваниях печени.

Ячмени

Помогите избавиться от ячменей: они вскакивают у меня не реже чем раз в месяц.

Смазывайте нарождающийся ячмень срезом дольки чеснока.

Что он должен уметь?

Напишите, пожалуйста, что должен делать ребенок в восемь месяцев. У моего сына нет интереса к игрушкам, и он не умеет переворачиваться с живота на спину. Как я его положу, так он и лежит, хотя улыбается и кушает хорошо.

В район к педиатру мы с ним поехать не можем, а наш фельдшер говорит, что, может быть, он просто ленивый, а может, его надо активизировать. Или все-таки ехать в район?

Конечно, ехать. Вот средние показатели развития ребенка первого года жизни.

1 месяц - начинает фиксировать взгляд на предмете; при пеленании машет руками и перебирает ногами.

2 месяца - хорошо следит за предметом; улыбается в ответ на улыбку.

3 месяца - лежа на животе, приподнимается и опирается на локти и предплечья; тянется за игрушкой.

4 месяца - переворачивается со спины на бок; реагирует на знакомые и незнакомые лица; играет с висячими игрушками; появляются слезы.

5 месяцев - хорошо знает маму; различает тон голоса, обращенного к нему.

6 месяцев - поворачивается с живота на спину; сидит на руках родителей; перекладывает игрушку из руки в руку; открывает рот на ложку.

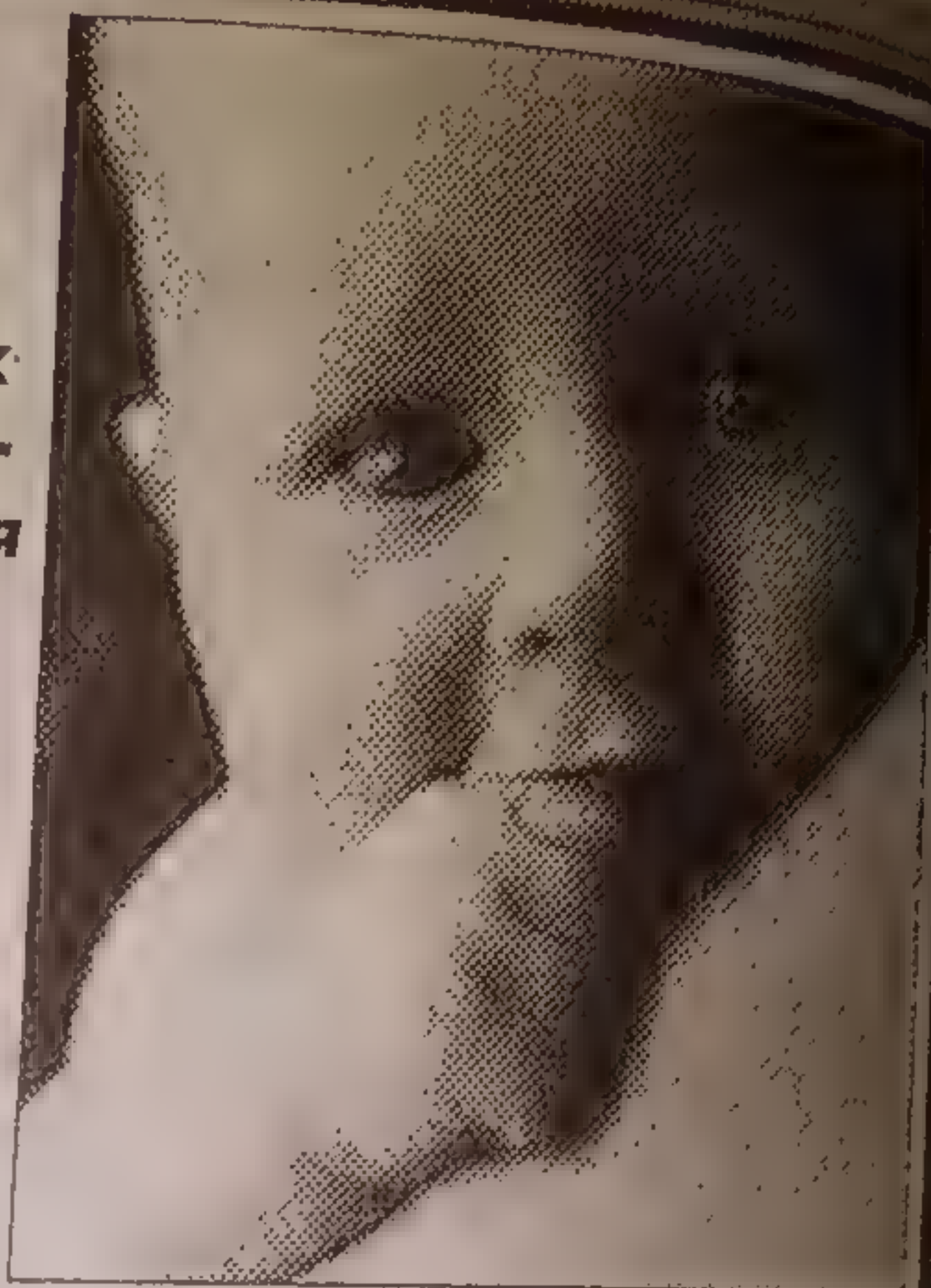
7 месяцев - сидит самостоятельно, ползает; бросает игрушки из кроватки на пол; начинает произносить различные звуки.

8 месяцев - ползает, встает, цепляясь за кроватку; играет в «ладушки»; много самостоятельно играет игрушками.

9 месяцев - выполняет простые просьбы («дай ручку», «помаши», «до свидания»).

10 месяцев - сам поднимается и стоит; может ходить, держась за руку; мелкие предметы берет двумя пальчиками; проявляет чувство юмора - например, на фразу «идет коза рогатая» - смеется.

11-12 месяцев - встает, садится, нагибается, ходит за руку, к концу года - сам; показывает названную игрушку и части тела (глазки, носик), пьет сам из чашки; может сам съесть 1-2 ложки еды; выполняет просьбы «дай мячик», «принеси машинку».



Поедим бумажку

На упаковке с микрокристаллической целлюлозой написано, что она помогает похудеть. Дневной прием таблеток указан. Я пропила две упаковки (почти месяц), но не похудела. Что-то я неправильно делаю или есть какие-то тонкости, которые необходимо учитывать при стремлении похудеть с помощью МКЦ?

МКЦ (микрокристаллическая целлюлоза) представляет собой пищевые волокна. По сути, это особым образом структурированная целлюлоза, бумага. При правильном приеме побочных явлений не дает и противопоказаний не имеет.

В желудке МКЦ впитывает жидкость, разбухает, создавая ощущение сытости и до некоторой степени избавляя от чувства голода. В тонком кишечнике МКЦ очищает слизистую оболочку от «грязевой» пленки. Таким образом, МКЦ применяется при похудении как вспомогательное средство, очищающее желудочно-кишечный тракт и слегка снижающее аппетит. Верить, будто МКЦ сама собой растопит жиры, по меньшей мере, наивно.

В любом случае, даже если пьете МКЦ, ограничение рациона и увеличение двигательной нагрузки обязательно.

Красные глаза - аллергия на пыль

Очень слезятся глаза. Веки всегда красные. Подвести глаза, подкрасить ресницы тушью - об этом даже говорить нечего. Глаза слезятся в помещении, ночью, когда спишь. Ходила к врачу. Он выпи-сывает капли, от которых никакого прока. Очень буду ждать вашего ответа.



Ответа на какой вопрос вы ждете? Отчего слезятся глаза? А мы в ответ спросим: какой диагноз ставит врач? Какие капли он выписывает? Если это острый конъюнктивит - лечение одно. Если аллергия - другое. Закупорка слезных протоков - третье...

Если глаза краснеют после сна, скорее всего, у вас аллергический конъюнктивит, развившийся в следствие аллергии на домашнюю пыль. Дело в том, что в домашней пыли живут микроскопические клещики. Мы их не видим, и многим они не мешают. Но иногда они могут вызвать даже астму. Больше всего этих клещиков в спальне: они обожают подушки, матрасы, одеяла, ковры.

Бороться с ними очень трудно. Для этого придется убрать ковры и паласы; подушки и одеяла заменить на синтетические или купить противоаллергенные защитные чехлы; матрасы надо регулярно просушивать, выбивать, проветривать; проводить ежедневную влажную уборку и т.д.

Мы много могли бы написать на эту тему, если у вас действительно аллергия на домашнего пылевого клеща. Выяснить истину вам должен помочь не только окулист, но и аллерголог.

Как избавиться от лямблий?

Дочери 14 лет. Никак не можем вывести лямблии. Помогите, пожалуйста.

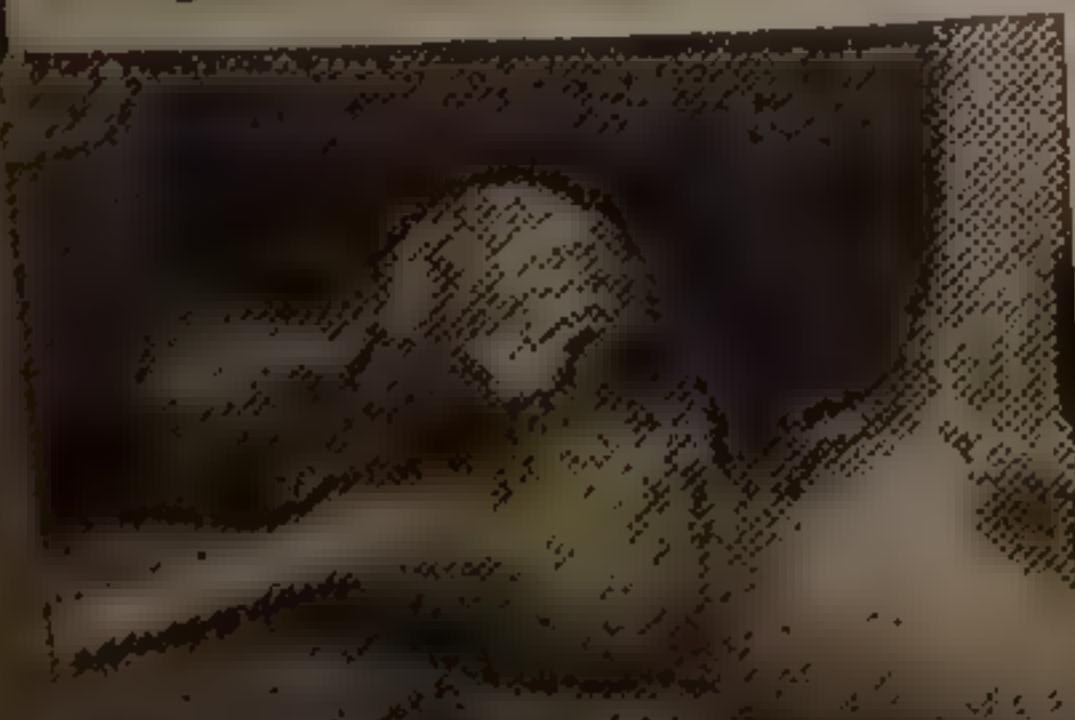
От лямблий нелегко избавиться даже под лечеб-ным контролем. Однако несколько рецептов народной медицины, возможно, помогут вам.

1. Крупный зубчик чеснока пропускаете через чеснокодавилку или натираете на терке, заливаете стаканом холодной воды, настаиваете 12 часов и даете пить дочери утром за час до еды по 100 г. Курс лечения - 10 дней.

2. Горсть березовых листьев завариваете 1 литром кипятка, настаиваете 12 ч. Выпить в течение дня. Пить 5 дней, 3 дня перерыв. Сделать 3-4 курса.

3. Процедура состоит из следующих шагов.

Первый день: принять 1 таблетку декариса. Со второ-го по четвертый день - перерыв. Пятый день: пить настой пижмы. 1 ст.ложка корзинок (желтых пуговок) наста-ивается в термосе 12 часов в 1 стакане кипятка. Прием по трети стакана перед едой 3 раза. Курс - 2 недели. Вновь перерыв на 3 дня. Затем готовить по схеме пижмы настой зверобоя и принимать 2 недели в том же режиме. Вновь перерыв на 3 дня. И начинаете пить настой мяты - 2 недели. Ре-жим и схема приготовления - как у пижмы и зверобоя. По окончании приема настоя мяты принять дозу пирантела или тинидазола (она указана на упаковке).



Жир и диабет

Необходимо ли при са-харном диабете 1-го типа ограничивать коли-чество потребляемых жиров? Я довольно мно-го ем сыра, творога, оре-хов. В литературе я встре-чал мнения о замедлении действия инсулина при употреблении жирной пищи, угнетении работы поджелудочной железы копчёностями. Так ли это?

Если у вас нет избыточного веса, значит, действия на бета-клетки жиры не оказывают. Их следует значительно ограничи-вать при диабете 2-го типа с из-быточным весом и по особым рекомендациям врача - напри-мер, при повышенном уровне хо-лестерина. Нужно еще помнить, что именно жиры - основной ис-точник калорий. Если на фоне лечения инсулином происходит прибавка веса, вот тогда в пер-вую очередь надо ограничить жиры.

Агорафобия

Не могу выходить на улицу одна, отходить далеко от дома: возникает панический страх, начинает кружиться голова и задыхаюсь. Как лечиться?

Психотерапевты хорошо знакомы с таким состоянием. Прислушайтесь к советам специалиста.

Это расстройство называется агорафобия. Это невротическое тревожное состояние, которое преодолевается сочетанием медикаментозного и психотерапевтического лечения. Психотерапевтическая программа преодоления агорафобии предполагает постепенное изменение отношения к ситуации «выхода», и направлена она на развитие чувства доверия к собственным внутренним ресурсам. Проводится она, как правило, врачом-психотерапевтом, и в большинстве случаев - даже без лекарств. Самостоятельно вы можете начать практиковать следующие упражнения.

1. В состоянии абсолютной расслабленности - через 10-15 минут после прослушивания спокойной музыки с закрытыми глазами начните представлять себе, как вы выходите за порог собственного дома. Только за порог - не далее. При малейшем дискомфорте вы можете опять, в своём воображении, вернуться в свой дом. С каждым упражнением постепенно удлиняйте время нахождения вне дома - за порогом. Когда представление этой ситуации не будет вызывать дискомфорта, вы можете начать увеличивать расстояние, на которое в своём воображении вы удаляетесь от дома. Когда вы в воображении сможете достаточно длительное время находиться на далёком расстоянии от дома, вы можете приступить к реальным экспериментам в той же последовательности. Вначале увеличивайте время, затем расстояние. Если у вас возникнут трудности в выполнении данных упражнений, тогда вам следует обратиться за помощью к врачу-психотерапевту для прохождения у него очного курса психотерапии.



Церебролизин

Выпускается ли церебролизин в таблетках? Если нет, то можно ли применять его в ампулах перорально?

Церебролизин не выпускается в таблетках, а только в виде раствора для инъекций. Перорально препарат не применяется.



Козье молоко и гемоглобин

Снижает ли козье молоко гемоглобин у детей?

Принципиальных факторов, влияющих на содержание гемоглобина, всего четыре: 1) врожденные аномалии эритроцитов; 2) поступление с пищей железа; 3) поступление с пищей витаминов, регулирующих обмен железа (например, B_{12}); 4) образ жизни - потребность в энергозатратах: чем выше энергозатраты, тем больше нужно гемоглобина. Непосредственной связи между козьим молоком и уровнем гемоглобина не существует.

Псориаз - системное заболевание

Вы написали о лечении псориаза чистотелом и даже повторили этот рецепт. И я в прошлом году использовала ваш рецепт. Помогло совсем немного. Целиком избавиться от псориаза не удалось. Почему?

Псориаз - системное заболевание, т.е. страдает не только кожа, а все системы организма. Конечно, избавиться от него не просто. Врачи, например, считают, что медикаментозно псориаз вообще не вылечить. Однако в народной медицине существует другое мнение. И есть несколько схем воздействия на этот недуг. Приведем для вас одну из них, но не думайте, что избавитесь от псориаза за месяц-другой. Терпение - главное в этом лечении, наберитесь его хотя бы на полгода.

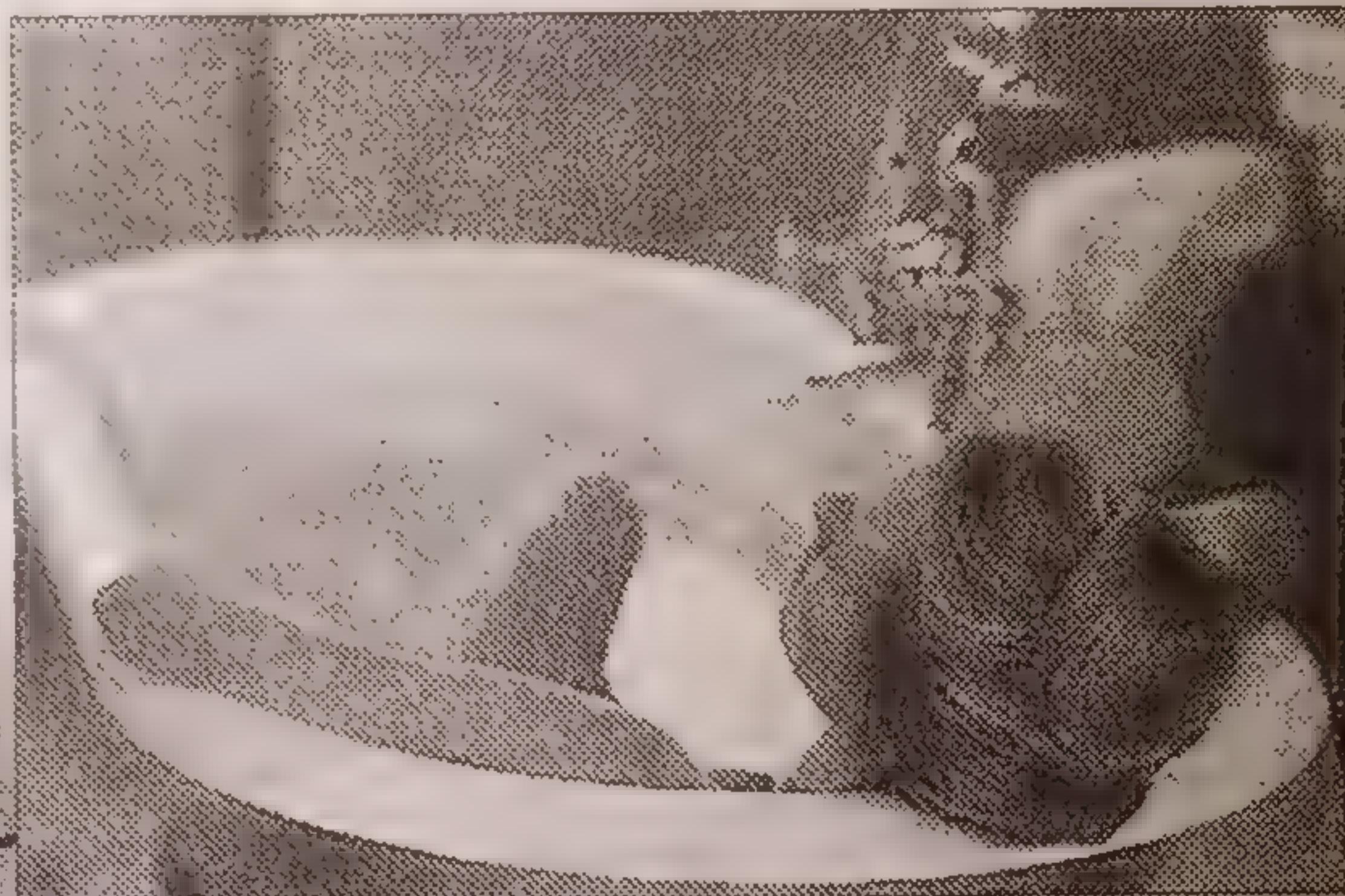
1. В течение двух месяцев ежедневно принимайте 20-минутные хвойные ванны. Купите в аптеке готовый хвойный экстракт. Если не найдете - готовьте отвар самостоятельно: 100 г мелких веток с иголками (сосна, ель, пихта, кедр) варите в литре кипятка 10 минут. Настаивать 3 часа. Вылить в ванну с водой, предварительно процедив.

2. Аптечную настойку чаги - бифунгии - придется пить по схеме 1 год: 5 месяцев прием, перерыв 2 недели, 4 месяца прием, перерыв 2 недели, 3 месяца прием. Количество: 1 чайная ложка за 30 минут до еды 3 раза в день.

3. Одновременно в течение полугода в том же количестве принимать спиртовую настойку элеутерококка, чередуя ее со спиртовой настойкой аралии манчжурской. Схема: 2 недели одна настойка, 2 недели перерыв, 2 недели другая настойка, 2 недели перерыв и т.д. Обе настойки можно купить в аптеке.

4. Ежедневно 2 раза в сутки втирать в пораженные места мазь (второй раз - после хвойной ванны). Ее состав: 5 ст.ложек солидола, 1 ст.ложка детского крема, 1 белок куриного яйца, 1 ст.ложка меда. Взбивать смесь вилкой 20 минут. Хранить в холодильнике плотно закрытой.

Не отступайте от лечения, даже если в течение первых двух месяцев результата не заметите. Кожа начнет очищаться постепенно после третьего месяца.



Подагра в наследство

Мне от папы в наследство досталась подагра. Приступы бывают каждые полгода. Есть ли какие-нибудь профилактические средства увеличения промежутков между приступами?

Есть: соблюдение диеты, контроль уровня мочевой кислоты и прием препаратов, ее снижающих.

Ремиссия рака

Что такое ремиссия рака? То же самое, что и выздоровление?

Некоторые формы рака и других хронических заболеваний характеризуются периодами развития, которые чередуются с периодами смягчения или исчезновения симптомов. Такие периоды улучшения называют ремиссиями. Ремиссия не означает полного выздоровления, но позволяет думать, что к нему сделаны первые шаги. Когда исчезают все проявления болезни, говорят о полной ремиссии, но даже между ней и выздоровлением нельзя поставить знак равенства. Врачи считают болезнь излеченной, когда полная ремиссия сохраняется достаточно долго, при раке, как правило, не менее 5 лет.

Когда наступает ремиссия, центр внимания врачебной тактики слегка смещается - от борьбы с болезнью к удлинению периода улучшения, хотя при этом продолжают тщательное наблюдение, чтобы не пропустить симптомов рецидива. Прогноз для больных раком постоянно улучшается.

Жировая дистрофия печени

В прошлом году мне удалили желчный пузырь и поставили диагноз - жировая дистрофия печени. Но толком я так и не добилась вразумительного ответа, что же это за заболевание и какие последствия оно может дать? Прошу, расскажите, пожалуйста, подробнее, чем это мне грозит и чем надо поддерживать печень. Никаких болей я не чувствую. Эндокринолог мне посоветовал принимать лецитин. Так ли это или это может вызвать какие-то побочные явления?

На самом деле такой (к тому же, вероятно, недостаточно подтвержденный) диагноз ничем не грозит; это состояние не прогрессирует при обычном нормальном питании. Эффективность специального приема каких-либо препаратов очень сомнительна. Однако при желании можно принимать гепатопротекторы, в том числе и лецитин.

Пищевая добавка

Скажите, пожалуйста, существует ли зависимость от времени приема пищи таких лекарств как дона и структум? Инструкции в коробочках очень скромны.

Дона и структум - это не лекарство, поэтому и не имеют ни четких показаний, ни проверенных результатов по эффективности. Данные вещества зарегистрированы как биологически-активные добавки. Очевидно, разработчики считают, что достаточно той информации, которую они предоставили. Если четко не прописано иное, значит, до еды или после принимаете препарат не имеет значения.

Трамал -

обезболивающее

Скажите, пожалуйста, существует ли заменитель морфия? В смысле обезболивающее средство, не вызывающее привыкания. Моя мать видела по телевизору один раз, что изобрели такое лекарство. Ей начали колоть опиаты, она переживает.

Существует ряд лекарств, имеющих промежуточное положение по своей противоболевой активности. К ним относится трамал. Привыкания он не вызывает, однако при этом обладает достаточно сильным противоболевым эффектом.

Вы очень правы ни тела. Кто-то никогда не вылечит болены детьми, не ученые, которые ра в основном те, кто

Я говорю это по вать телу: Ты еще м Надо уговаривать с ешь. Надо хвалить с ца, не ленился

Есть еще очень шения, посвятите е ставьте себя молод Вспомните любимы венца, которого жда лосы, как бежали вы

Поменьше вспом фии из молодости. И ем. Говорим только другим человеком.

Индийский лук

Напишите, пожалуйста, про индийский лук. При каких болезнях можно его применять и как заготовить его впрок?



Индийский лук на самом деле не лук, есть его нельзя, хотя растет он из луковички. Официальное его название птицемлечник.

Индийский лук может помочь вам в лечении остеохондроза, радикулита, ревматизма, полиартрита, при болях в суставах, отложении солей, ушибах.

Целебными являются листья, луковички, стрелки. Лечиться индийским луком очень просто: надо натереть больное место соком листьев или луковички, а затем замотать это место чем-нибудь теплым. При зубной боли кладут кусочек листа на десну, при головной боли натирают соком виски. Боль при этом проходит очень быстро. Сок луковички действует сильнее, чем сок листьев.

Из индийского лука можно приготовить спиртовую настойку. Берут двухгодовалую луковичку без корней, листья, стрелки мелко режут, помещают в стеклянную банку (или в бутылку) и заливают водкой (или спиртом). Объемные соотношения лука и водки - 1:5. Затем банку закрывают плотной крышкой, процеживают и хранят в холодном месте, периодически встряхивая. После чего листья и луковички. Внутрь применять нельзя!

Вспомни себя молодой

Вы очень правильно напомнили людям, что мысли могут воздействовать на болезнь тела. Кто вечно ноет, жалуется, трясется над своими болячками, пестуя их, тот никогда не вылечится. А люди, которым некогда болеть или которые озачинены детьми, недуги переносят легче. Это доказали американские ученые, которые работали с раковыми больными: выздоравливали в основном те, кто сумел направить мысли в позитивное русло.

Я говорю это потому, что голова должна чаще приказывать телу: Ты еще можешь! Ты справишься с этой болячкой! Надо уговаривать себя: ты еще не развалина, ты еще побегаешь. Надо хвалить себя: молодец, сделала гимнастику, умница, не ленилась.

Есть еще очень простой, но замечательный способ самовнушения, посвятите ему хотя бы несколько минут в день. Вот представьте себя молодой. Вспомните, когда вы были счастливы. Вспомните любимые платья, первую любовь (счастливую), первенца, которого ждали. Вспомните, какие у вас были хорошие волосы, как бежали вы на танцы, как вас хвалили за хорошую работу.

Поменьше вспоминайте грустное, почаще смотрите на фотографии из молодости. И с подругами договоритесь: болячки не обсуждаем. Говорим только о хорошем. Ей-Богу, через месяц почувствуете себя другим человеком.

П.Д.СЕМЧУКОВА, г. Орск.



по телевизору один
ство. Ей начали ко-

их промежуточное по-
тивности. К ним отно-
ывает, однако при этом
болевым эффектом.

его применять и как

я, хотя растет он из луко-

еохондроза, радикулита,
ений солей, ушибах.
ечить индийским луком
ев или луковицы, а затем
ли кладут кусочки листа
Боль при этом проходит
ок листьев.

зую настойку. Взрослую
мелко режут, перекладыва-
ют водкой (или спиртом).
акрывают плотной крыш-
и встряхивая, после чего
к же, как и сок из свежих

Артроз челюстного сустава

Такое странное явление: у меня сильно сместилась нижняя челюсть. Хирург сказал, что это, возможно, артроз челюстных суставов. Такое вообще бывает? Разве бывает артроз без боли? В челюсти что-то иногда щелкает. Что это может быть за заболевание? Как его лечить? Куда бежать (хирург посылает к ортодонту)?

Артроз в височно-челюстном суставе возможен. Для него характерны как раз «щелчки» при движении челюсти. Болевой синдром может быть не всегда. Лечение заболевания занимаются, как правило, ортодонты.



Причина

появления камней

Могут ли стрессы, волнения, нестабильное артериальное давление быть причиной почечно-каменной болезни?

Основной причиной мочекаменной болезни является специфическое нарушение обмена веществ. Как правило, это носит наследственный характер и может привести к образованию камней при наличии предрасполагающих факторов. В первую очередь это нарушение оттока мочи. Если описанные вами факторы и способны оказывать влияние на эти процессы, то лишь самое незначительное. Гораздо важнее при склонности к мочекаменной болезни определить химический состав солей в моче и начать придерживаться соответствующей диеты.

Дисбактериоз у грудничка

Кормлю ребенка исключительно грудью почти с рождения, но у него нашли дисбактериоз. Может ли мое молоко быть причиной заболевания?

Из-за грудного молока равновесие кишечной флоры у малышей нарушается крайне редко. Это случается, когда мама серьезно больна и в ее организме идет воспалительный процесс. Вряд ли столь тяжелые процессы могут протекать незаметно для вас. Но если у вас есть сомнения, проверьте свое здоровье.

Чаще всего дисбактериоз появляется у детей, если мать страдает какими-то заболеваниями и вынашивание ребенка или роды сопровождались осложнениями. Бактериальное равновесие в кишечнике малыша могло нарушиться при его появлении на свет. Когда он проходит через материнские родовые пути, то его слизистые оболочки заселяются микробами, содержащимися в них. Если там присутствовала инфекция, то не исключено,

что она попала в организм ребенка.

Кроме того, вы кормите малыша грудью «почти с рождения». Это «почти» и может быть виновником его нынешнего состояния. Для младенцев очень большое значение имеет прикладывание к маминой груди в течение первого часа с момента появления на свет. Молозиво в самом начале содержит бифидобактерии в таком количестве, что они способны сразу же защитить желудок и кишечник ребенка от воздействия вредных микробов. Для этого достаточно даже нескольких капель, которые он сможет высосать. Если же в его организм первой попадает чужая флора из окружающей среды, то она тут же начинает размножаться и вызывает дисбактериоз.

Экзема - это аллергия?

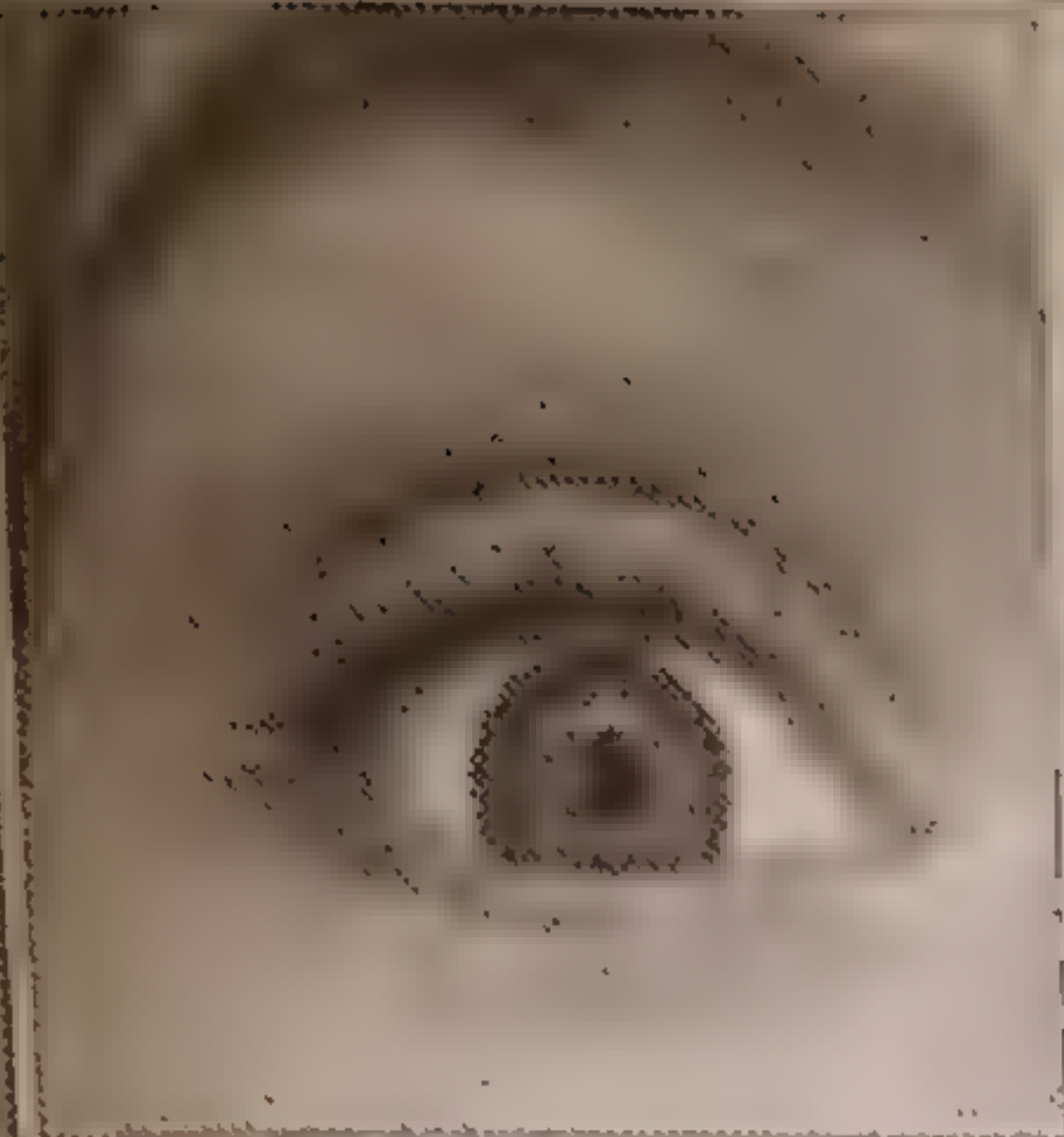
Врач-дерматолог поставил мне диагноз - хроническая экзема кистей рук (сухая кожа, зуд, очень болезненные трещинки до крови). Назначили лечение. И тут совершенно случайно я в инструкции к препарату хилак-форте прочитала, что его применяют и при экземе.

Значит, у меня на руках - проявление аллергии? А аллергия - это результат нарушения флоры кишечника? Что же мне лечить? И чем? Раньше я лечилась от дисбактериоза. Сопутствующее заболевание - колит.

Лечиться вам надо тем, что назначил врач. Экзема на руках, безусловно, связана с аллергией. Аллергия, очень частым проявлением которой являются кожные высыпания и экземы, иногда действительно результат нарушения микрофлоры кишечника, а иногда - избыточная реакция организма на поступающие извне обычные вещества.

Таким образом, аллергия - это не всегда дисбактериоз, но дисбактериозом она часто провоцируется. Поэтому без лечения дисбактериоза, если он есть, добиться нормального состояния кожи при аллергической экземе очень трудно.

Лечение дисбактериоза и аллергии вполне можно и нужно совмещать. Используемые для лечения этих заболеваний препараты прекрасно комбинируются. Хилак-форте (ферментный препарат) назначают и при нарушении баланса физиологической флоры кишечника, и при гастритах с колитами, и при кожных болезнях аллергического генеза, в частности экземе.



Склонность к глаукоме

В ноябре к нам приезжали врачи, проверяли зрение. У меня признали склонность к глаукоме. Подскажите, что и как применять, чтобы избежать глаукомы?

Как известно, глаукома возникает из-за повышенного внутриглазного давления, которое, в свою очередь, возникает из-за общего повышенного давления и атеросклероза. Повышенное давление губительно действует на зрительный нерв, вот отчего падает зрение.

Глаукому лечат консервативно и хирургически. Консервативно - в основном это глазные капли, снижающие давление. Назвать препараты мы вам можем: пилокарпин, тимолол малеат (окумед, тимоптин), клонидин, бетоптик, бетоксолол, внутрь - диакارب, ганцерол, а вот рекомендовать - нет. Дело в том, что некоторые глазные капли противопоказаны при сердечных, легочных, эндокринных заболеваниях. Поэтому назначение - дело врача.

В комплекс лекарственного лечения глаукомы входят средства, улучшающие мозговое кровообращение, - трентал, винпоцетин, кавинтон, поливитамины.

Необходимо знать, что с возрастом глаукома может перейти в ранг «сгоревшей». Это значит, что давление в глазу стабилизировалось и нет необходимости его постоянно понижать.

Больным глаукомой врачи обычно рекомендуют не принимать атропин, белладонну, кофени. Обязательно нужно лечить гипертонию и атеросклероз, избегать стрессовых ситуаций. Надо спать не менее 8 часов, причем на высокой подушке. Нельзя поднимать тяжести (более 10 кг) и выполнять работу внаклонку, а также долго находиться в темноте: даже телевизор надо смотреть в освещенной комнате, а читать при достаточном освещении. Желательно как можно больше времени проводить на свежем воздухе, а также делать гимнастику.

Людям со склонностью к глаукоме нежелательно пить очень крепкий чай и кофе, пищу надо предпочитать молочно-растительную, объем жидкости - 1,5 л в сутки. Следует избегать запоров, нельзя париться в бане, в холодную погоду следует одеваться теплее.

Тромбофлебит

У моей бабушки хронический тромбофлебит. Какие имеются эффективные лекарства для лечения таких болезней?

Опасность данного заболевания в образовании в варикозных узлах сгустков крови - тромбов. Если тромб попадет в мелкий жизненно важный сосуд, он закупорит его. Препарат сулодексид делает кровь более жидкой за счет снижения в ней фибриногена - вещества, которое способствует сворачиванию крови. Полный курс лечения препаратом (инъекции и затем прием одноименных капсул) повторяют два раза в год. Свертываемость крови уменьшают: стрептодеказа, стрептаза, фибринолин, трипсин, троксевазин, доксиум, пармин и т.п. Для укрепления капилляров, повышения тонуса вен применяют эсавен-гель, эскузан (драже, капли).

Время заражения неизвестно

Скажите, пожалуйста, может ли трихомониаз «жить» в мужском организме и не проявлять себя в течение 3 лет? А в женском? Можно ли по результатам анализов выявить, когда было инфицирование?

Может. Только это не инкубационный период заболевания в строгом смысле этого слова - это хроническая бессимптомная форма заболевания. Определить время заражения по результатам обследования невозможно, можно лишь сделать предположение.



Седина

Почему я начала седеть в 26 лет? Может, организму чего-то не хватает? Не хочется так рано начинать краситься. У меня раньше по одному волосу седело, но я их выдергивала. Теперь седина уже заметна. Наверное, надо лечиться? Можно ли победить седину?

Седину многие женщины воспринимают как трагедию жизни, но на самом деле этому можно и порадоваться. Дело в том, что седина - это защитная компенсаторная реакция организма. Человек наследует от родителей особенность нервной системы, определенный тип нервной регуляции, особенность реакции на стресс. То есть один человек в результате первых перегрузок седеет, другой, может, даже лысеет, но ведь третий получает инфаркт миокарда, а у четвертого открывается язва желудка... Так что седина - наиболее «безобидная» реакция, во всяком случае - безболезненная. Волос «сбрасывает» пигмент, и тем самым несколько замедляет обмен веществ, и не выпадает.

Обратите внимание, обычно рано седеют те люди, у которых волосы очень хорошие, густые.

Нарушен обмен веществ?

У меня нарушен обмен веществ, поэтому очень много проблем, комплексов. Что нужно делать в этом случае? Может, операцию?

А кто вам сказал, что у вас нарушен обмен веществ, и что вы хотите вырезать? Какие у вас проблемы?

Комплексы чаще всего бывают из-за полноты. Половина толстяков уверена, что у них нарушен обмен веществ. Вроде и едят немного, а похудеть никак не могут.

На самом деле, как утверждают специалисты, этим заболеванием страдают немногие. В основном это люди, у которых недостаточно функционирует щитовидная железа. Точный диагноз может поставить только врач-эндокринолог. А обратиться к нему вам необходимо в том случае, если у вас кожа стала сухой, часто ломаются ногти, волосы начали выпадать, появились запоры, усталость, заторможенность и депрессия частенько одолевает. Да и холод вы стали плохо переносить. При наличии этих симптомов вам открыта дорога к эндокринологу.

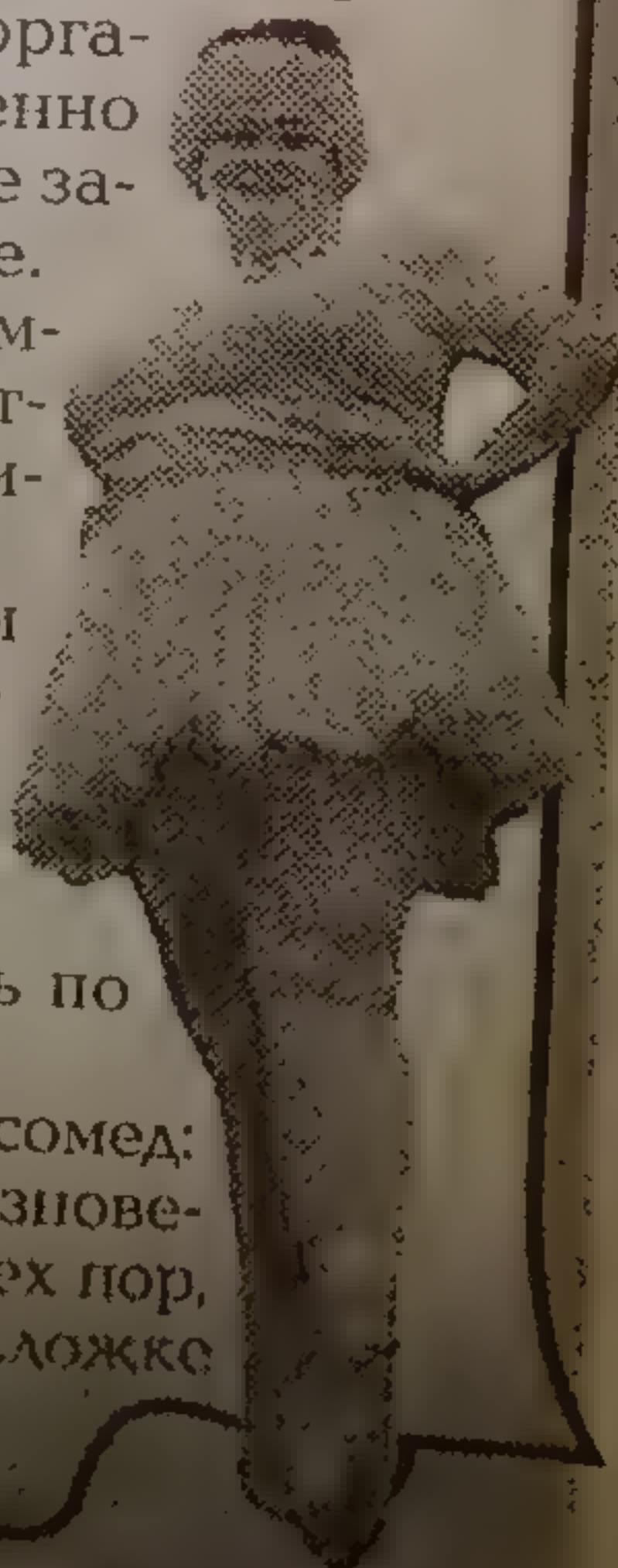
Если же он подтвердит ваше предположение о нарушенном обмене веществ, операция все равно не поможет. Ведь обмен веществ - это химические процессы в организме. Регуляция процессов обмена веществ осуществляется непосредственно центральной или вегетативной нервной системой или гормонально. Любое заболевание сопровождается нарушением обменных процессов в организме.

Восстановить нарушенный обмен веществ можно, применяя целый комплекс мероприятий: закаливающие процедуры, аутотренинг, массаж, чистки, витамины и пищевые добавки, а главное - нормализация питания и режима двигательной активности.

Восстановление нарушенного обмена веществ - непростой процесс, и отнестись к этому надо со всей серьезностью и настойчивостью, предварительно проконсультировавшись с врачом и сделав необходимые анализы. Если врач одобрит, можно воспользоваться опытом народной медицины.

Заварить стаканом кипятка 1 столовую измельченных корней лопуха, кипятить на водяной бане 20 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Для выведения шлаков из организма с успехом можно использовать уксусомед: 3 части меда заливают 1 частью воды, кипятят, снимая пену до полного ее исчезновения. Затем постепенно заливают разведенный в воде (1:1) яблочный уксус до тех пор, пока на вкус кислое и сладкое не уравновесят друг друга. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.



Если спину схватило

Я хочу написать тому мужчине, которому теперь врачи отказывают в санаторно-курортном лечении. Конечно, нашего брата теперь никто не пошлет в Пятигорск на воды и грязи.

Но если у того мужчины, кроме больной спины, есть еще здоровое сердце, то можно солевые ванны делать дома. Разумеется, проще, если он живет в квартире с горячей водой. Но можно их делать и в деревенской бане.

Очень простая метода. Расход денег - только йод и на соль. Но уж йод и соль, хоть и много надо, каждый пенсионер позволить себе может.

В обыкновенную ванну наливают горячей воды и ложатся в нее, чтоб грудь не была в воде (область сердца не погружать, для сердца это тяжелая процедура). В ванне в первый день растворяете пачку соли (1 кг) и полпузырька йода. Маленькие такие пузырьки, на которых написано «10 мл». На курс купите 5 флакончиков. Йода каждый раз столько потребуется - 5 мл на ванну. А соль с каждым днем увеличиваете: на вторую ванну - 2 кг, на третью - 3 пачки, на четвертый день - 4, на 5-й день - 5 кг соли в ванну. Вот вам морская вода. С пятью килограммами соли надо сделать 5 ванн.

Да, чуть не забыла: ванны делаете не каждый день, а через день.

Полежали в горячей воде 10-15 минут и хватит - сполоснитесь, укутайтесь - и под одеяло. Пропотеете, смените белье на сухое. И все.

Такое лечение займет 20 дней. Может, сразу полегчает. А если нет, через неделю можно курс повторить, если не чувствуете, что сердцу тяжело.

Все лечение обойдется от силы в сотню, а если будете ходить по врачам, они вам

таких лекарств навписывают - никаких денег не хватит.

В.Ф.АБУНИНА,
г. Волгоград.

Да, причина ваших проблем - никотин.

Но, доктор, я некурящий.

Жаль, это сильно затрудняет диагностику.

Рецепт Тищенко и инсульт

Маму после гипертонического криза разбил инсульт. Все понимает, но двигаться не может. Посоветуйте, пожалуйста, что-нибудь для ее восстановления из арсенала народной медицины. Заранее очень благодарна.

Есть проверенный и неоднократно опубликованный рецепт Тищенко (украинский целитель), который хорошо восстанавливает пораженные сосуды.

Режете ножницами (мелко) сосновые иголки с концов веточек (важно, чтоб они не были старыми, а с прироста текущего года) и берете их 5 ст. ложек. Добавляете 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника, 2 ст. ложки луковой шелухи. Кипятите в 1 л воды 10 минут. Это норма на день. Ее надо выпить как чай.

Кроме того, с половинки лимона мелкой теркой счищаете кожуру (не забудьте лимон помыть хорошенько, на них часто бывает восковой слой ради сохранности). Мякоть половинки лимона измельчите (если очень неприятно, смешайте с 1 ч. ложкой меда) и давайте матери 3 раза в день через час после еды (если кислотность желудка повышена) или за 30 минут до еды (если понижена). А кожуру лимона заливаете отваром хвои и даете матери выпить залпом. Через 2 недели лимонного лечения сделать перерыв на 1 месяц. А хвою продолжать пить без перерыва. Лимонное лечение через месяц возобновить на фоне отвара хвои вновь на 2 недели. Всего «лимонных курсов» провести 3 или 4.

Отекает лицо

Больница от нашего села находится в 20 км. Лично мне добираться туда трудно - хожу с большим трудом. Очень отекает лицо, даже брови. Что вы посоветуете от отеков на лице? Еще у меня ИБС, остеохондроз, артрит, атеросклероз...

Практически невозможно давать заочные советы при таком «букете», ведь лекарства от одной болезни могут усугублять течение другой. Сопоставить все проявления и выбрать оптимальный вариант может только врач.

Те же отеки лица и глаз могут быть проявлением лекарственной аллергии, вполне может давать их и остеохондроз. Если «барахлит» мочевыделительная система или вяло идет обмен жидкости в тканях (а при нефрите более всего отекает рыхлая клетчатка глазниц и век), то лечить надо почки и контролировать прием жидкости в вечернее время.

Но вам еще очень желательно проверить у эндокринолога на гипотиреоз.

Одним из симптомов гипотиреоза является постоянная слабость и чувство усталости, беспокоят постоянные головные боли и боли в мышцах, суставах. Онемение в руках, часто наблюдаемое у пациентов, обусловлено сдавливанием нервов отеками тканей в районе запястья. Кожа становится отечной.

Из-за отека тканей поражаются и органы чувств. Больных беспокоят расстройства зрения, снижение слуха, звон в ушах. Голос из-за отека голосовых связок становится низким.

Одним из серьезных проявлений гипотиреоза является поражение сердца. Сосудистым проявлением гипотиреоза является повышение уровня холестерина в крови. Это может привести к развитию атеросклероза сосудов сердца и ишемической болезни. Другим проявлением атеросклероза может быть боль в ногах при ходьбе - «перемещающаяся хромота», также вызванная недостаточным кислородным обеспечением мышц нижних конечностей.

Избавиться бы от «косточек»

Можно ли избавиться от «косточек» на ногах и каким образом?

Когда поражается сустав большого пальца - это скопление солей в костной ткани. Убрать их можно только хирургическим путем. Но операция очень болезненна, восстановление идет трудно, поэтому ее выполняют редко. Боль снимают сухое тепло, обезболивающие мази, антиподагрическая диета, лекарственные средства, нормализующие обмен веществ.

Клюква и пиелонефрит

Скажите, пожалуйста, правда, что клюква помогает при пиелонефрите?

Правда, очень помогает. При обострениях съедайте ее по 3-4 ложки на ночь. Можно и в течение дня есть, но на ночь лучше.

Кстати, если почки регулярно дают о себе знать болями в пояснице, очень полезно несколько минут в день стоять на четвереньках, максимально расслабив живот. В таком положении освобождаются мочеточники, отток мочи улучшается и человек получает облегчение. Эта поза, как мы уже писали, очень полезна и беременным, когда увеличенная матка начинает давить на близлежащие органы.



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Головокружение

Какие лекарства принимать при головокружении? Оно у меня приступами, с тошнотой, трудно смотреть на свет, пол-потолок скачет: пол - вверх, потолок - вниз. И еще у меня постоянный шум и звон в ушах, головная боль.

Мы не можем советовать конкретные препараты от головокружения. Дело в том, что это явление может быть при разных заболеваниях, которые, естественно, требуют разных медикаментов.

Приблизительно в 70% случаев головокружение является симптомом нарушений со стороны внутреннего уха. Внутреннее ухо обеспечивает сохранение равновесия в вертикальном положении. Появление головокружения свидетельствует о нарушении функций внутреннего уха. Вместе с тем головокружение также является преходящим расстройством, которое может наблюдаться более чем при 350 различных заболеваниях. Оно возникает при простуде, стрессе, употреблении некоторых лекарств, вирусных заболеваниях, повышенном кровяном давлении, диабете, внутреннем кровотечении, сердечных заболеваниях, угрожающем инсульте, заболевании щитовидной железы, остеохондрозе и др.

Вот некоторые рекомендации, которые помогут вам приостановить развитие симптомов головокружения.

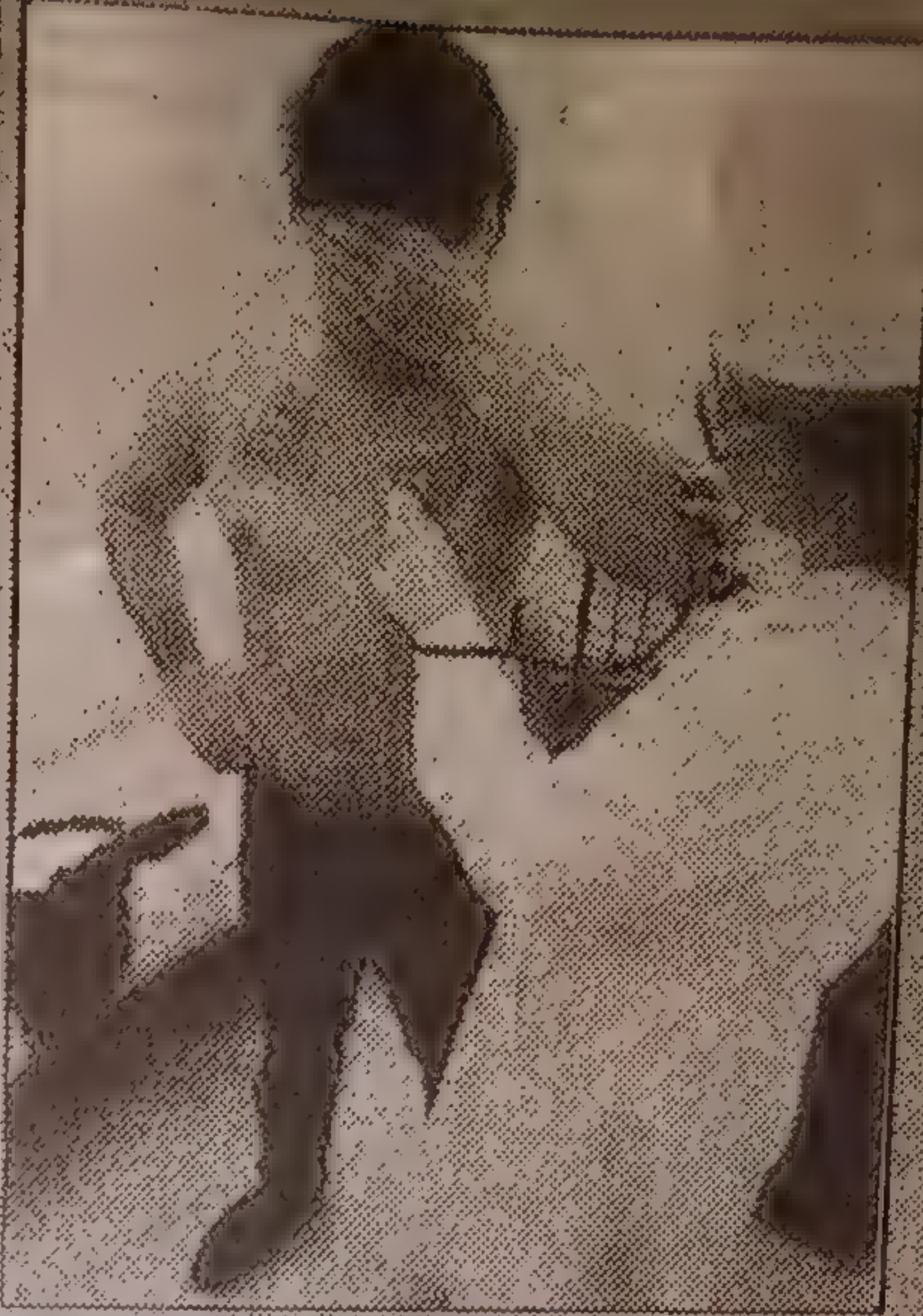
Сядьте в кресло, поставив ноги на пол. Держась за кресло руками, и глядя на неподвижный предмет в течение нескольких минут, можно добиться уменьшения головокружения.

Избегайте резкого изменения положения головы, особенно при вставании или переходе в лежащее положение. Вместо этого совершайте движения в несколько этапов. Когда вы встаете с постели, например, посидите на краю матраца хотя бы 30 секунд перед тем, как встать полностью.

Многие имеющиеся в свободной продаже и назначаемые врачом препараты, особенно лекарства для снижения кровяного давления, обладают побочным действием, которое проявляется в головокружениях. Попросите своего врача просмотреть принимаемые вами препараты и при необходимости внести соответствующие поправки или заменить их другими.

Ограничьте количество соли. Высокое содержание соли в пище приводит к задержке воды. Это, в свою очередь, может вызывать нарушения функций среднего уха. Сократите общее количество употребляемой соли до 2 мг в день (меньше одной чайной ложки).

Лекарственные средства должны применяться людьми с сильными формами головокружения в самых крайних случаях. Дело в том, что со временем головной мозг начинает приспосабливаться к головокружению.



Гормональная СКОТИНА

Говорят, что сейчас скот и птицу, которых мы употребляем в пищу, выращивают на гормонах. Насколько это правда и как отражается на человеке?

Несколько десятилетий назад появились технологии ускоренного откорма молодого скота и птицы с добавлением анаболических стероидов (анаболиков). Потом, когда выяснилось, что эти вещества способны накапливаться в мясе и попадать в организм человека, в развитых странах был введен строгий контроль содержания анаболиков в готовой продукции. Правда, в разных странах (США, Европа) нормы предельно допустимого содержания этих веществ несколько различаются. К сожалению, нет полной уверенности, что содержание анаболиков в продукции российских производителей контролируется так же строго. Большие (выше допустимых) концентрации анаболиков в мясе действительно вредны для человека.

Подписался?

Выиграй суперприз - телевизор!
Разыгрываются пылесос и магнитола.



Приз - новинка от "Бытовой автоматике" - телевизор POLAR! Телевизоры POLAR - сочетание надежных элементов, современные микросхемы Philips, кинескопы Samsung, отличное изображение и звук и много полезных функций.

Разыгрываются
каждые 2 недели
призы от сети
магазинов
"Бытовая автоматика"

Заполните купон и пришлите его
по адресу:
603126, Нижний Новгород, а/я 16,
с пометкой "Розыгрыш - подписка".

Ф. И. О.

адрес, телефон для связи

на какую газету подписались

номер почтового отделения,
где была оформлена подписка

Как принять участие в розыгрыше?

Для жителей Нижнего Новгорода
и Нижегородской области.

Подпишитесь на любую из следующих газет:

"Понедельник с телепрограммой", "Нижегородская газета",
"Криминал в Нижнем Новгороде", "Формула счастья: Он и Она",
"Приключения. Тайны. Чудеса", "Твое здоровье. Нижегородский
выпуск", "Сам себе лекарь", "Твое здоровье в вопросах и ответах",
"Воскресная газета", "Огород", "Морфей", "Хозяйка в доме",
"Уютная газета", "Соляночка".

Разборчиво заполните и вырежьте по линии отреза купоны
и вышлите их в редакцию по адресу:

603126, Н.Новгород, а/я 16, "Розыгрыш - подписка".

Жители других регионов России могут подписаться на газеты:

"Формула счастья: Он и Она", "Приключения. Тайны. Чудеса", "Сам
себе лекарь", "Твое здоровье в вопросах и ответах", "Морфей",
"Хозяйка в доме", "Твое здоровье", "Уютная газета", "Соляночка".

Количество купонов от одного участника не ограничено.

Если ваш купон не выиграл, то он будет участвовать в следующих
розыгрышах. Информация о победителях печатается во всех газетах,
публикующих купон. Призы будут вручаться только тем, кто
подписался на одну или несколько наших газет на 6 месяцев
второго полугодия 2002 года.

Посмотрите на телевизор POLAR в "Бытовой автоматике" - и вы
сразу захотите подписаться на наши газеты.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№9(61), апрель 2002г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1
Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки:
тел.: 34-91-15, 34-82-57

Газета зарегистрирована Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.
Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.
Набор и верстка ЗАО "Издательство «Газетный мир»
Подписано в печать 17.04.2002 г. в 17 часов
(по графику в 17 часов). Тираж 49058. Заказ № 1897.
Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная.
Отпечатано в ОАО "Нижегородский печатник",
Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

№10(62), 2002 г.

**ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН**

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Роды без боли?

Моя жена боится, что рожать - это очень больно. Насмотрелась в сериалах, как все дико орут. Просит меня, чтобы я «устроил» ей роды, когда придет время, с обезболиванием, т.е. договорился с врачом об уколе. А я боюсь, не повредит ли это малышу?

Часто женщины, боясь боли при родах, просят сделать им обезбоживание. Но обезболивающие средства проникают через плаценту к ребенку. Возникающие у женщины ощущения вялости и сонливости передаются и ему. И если во время родов он будет находиться под воздействием препаратов, родиться своими силами и сделать свой первый вдох будет намного сложнее.

Исследования показали, что у детей, чьи матери во время родов находились под влиянием обезболивающих препаратов, в первые дни отмечалась замедленная реакция.

Иногда для обезбоживания используют препараты, которые погружают рожениц в состояние, промежуточное между бодрствованием и сном. Однако японские исследователи доказали взаимосвязь между состоянием «сумеречного сна» у рожениц и развитием у их детей аутизма.

Все препараты оказывают влияние на ребенка, поэтому нужно дважды подумать, прежде чем попросить у врача «какую-нибудь таблетку от боли».

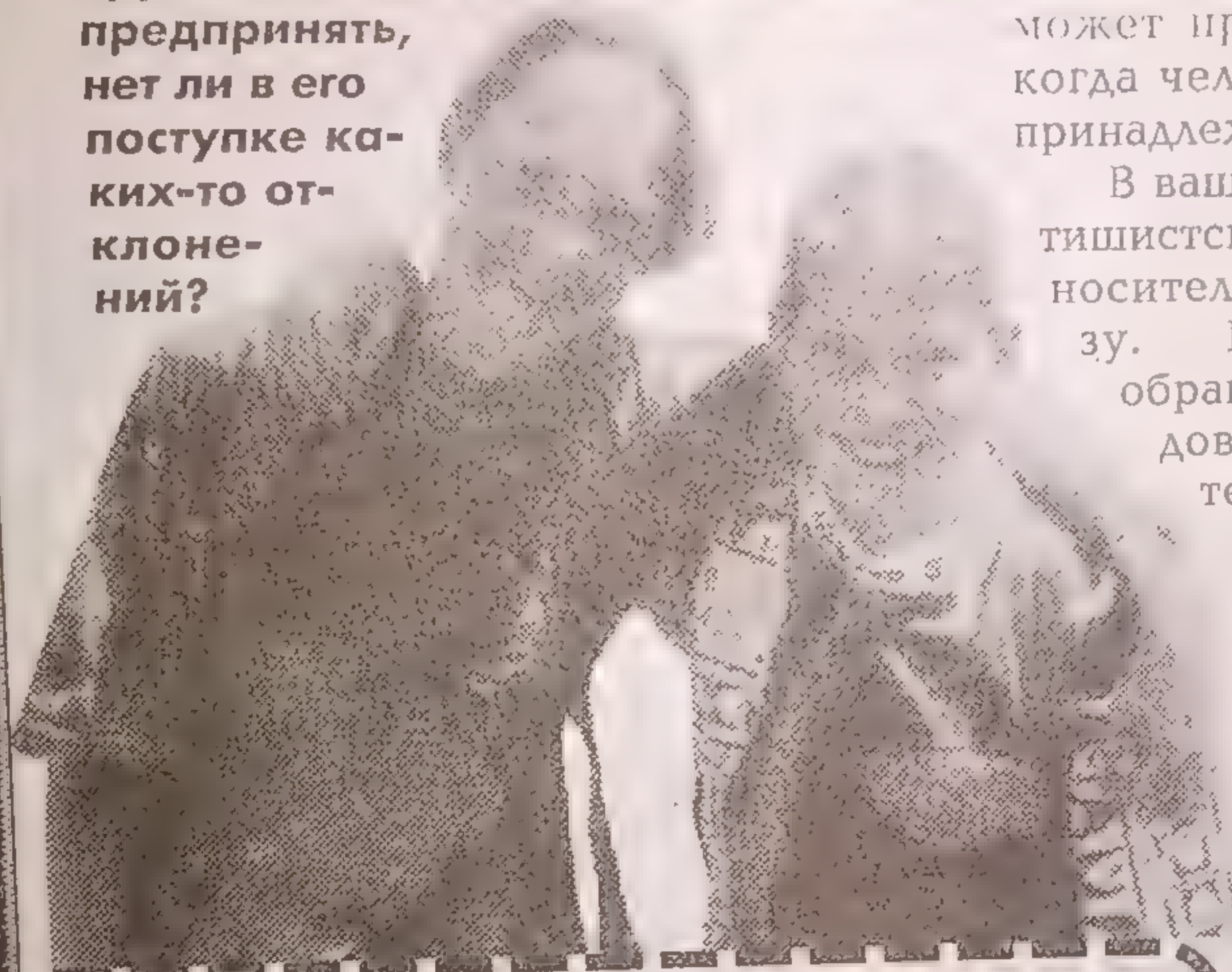
**ВНИМАНИЕ!
ИДЕТ
ПОДПИСКА!**

| | |
|------------------------------|-----------------------|
| Нижегородская область | Города России |
| Льготная по 13 мая | Основная с 14 мая |
| Индекс 83073 | Индекс 83074 |
| Цена на 6 мес. 40,03 руб. | Цена 1 мес. 9,08 руб. |
| | 6 мес. 54,48 руб. |

Каталог "Пресса России" (зеленый каталог), т. 1, стр. 110.
Для жителей Москвы подписка по каталогу "Пресса России" (зеленый каталог), стр. 117.

ФЕТИШИЗМ

Моему сыну 13 лет. Знаю, что возраст проблемный, но то, что случилось недавно, меня повергло в шок. Пришла недавно с работы немного раньше, чем обещала, и что вижу! Мой сын сидит на диване раздетый, на нём надето моё бельё. Он ничего так и не смог мне объяснить. Я, чтоб не раздувать эту тему, так как могла замкнуть его в себе, просто сказала, что твой поступок не одобряю. Сын отличник, учится в хорошей школе, любит футбол, есть друзья. Подскажите, что надо мне предпринять, нет ли в его поступке каких-то отклонений?



Отклонений пока нет, считает врач-психотерапевт. Сейчас еще это можно расценить как простое пубертатное (возрастное) сексуальное поисковое поведение. Не стоит на это реагировать слишком бурно - требовать объяснений (он же ведь не ждал вашего прихода), высказывать своё неодобрение. Достаточно ограничиться вопросом типа «Ну и как, тебе удобно в этом?». С другой стороны это может быть первым проявлением трансвестизма - когда мужчины получают удовольствие от переодевания в женскую одежду. Со своей стороны трансвестизм может предварять транссексуализм - когда человек твёрдо убеждён, что он принадлежит к другому полу.

В вашем случае это юношеский фетишистский трансвестизм, который относительно благоприятен по прогнозу. Пока к психотерапевту обращаться не стоит. В абсолютно доверительной беседе постарайтесь объяснить, что некоторых мужчин возбуждает и привлекает женская одежда (фетишизм), что некоторые в ней переодеваются (трансвестизм) и получают от этого удовольствие.

Что чувствовал ваш сын, переодевшись в вашу одежду - был ли это просто эксперимент или он делает это регулярно с целью удовлетворения? Постарайтесь этот вопрос задать дружелюбно (не в следовательской манере).

Если второе верно, объясните ему, что большее удовольствие он может получить от непосредственного контакта с девушкой, что скоро он станет совсем взрослый и начнёт собственную половую жизнь с девушками. Не пугайте его, не запрещайте ничего. Просто объясните.

Если это был эксперимент - отнеситесь к нему абсолютно спокойно. Даже величайшие из людей в юношеском пубертате «вытворяли» такое...

Есть управа на эндометриоз?

Мне 39 лет. Диагноз: эндометриоз. Лечения никакого. Может, кто вылечился?

Происхождение эндометриоза мало понятно врачам, поэтому трудно говорить об излечении. Ясно одно: это нарушение гормонального фона. Поэтому лечение медикаментозное (гормональное), но если есть сильные боли, то и хирургическое. Если же эндометриоз болями в менструацию и при половом акте не беспокоит, то с ним вполне можно жить.

Многие специалисты связывают это заболевание со снижением иммунной защиты, поэтому полезно принимать иммуностимуляторы и поливитаминные комплексы. При внеурочных и обильных кровотечениях могут помочь кровоостанавливающие травы.

Если вы хотите получить отклик читателей, то подобную просьбу следует адресовать в газету «Твое здоровье».

Как вывести свинец из организма

Я восемь лет проработала на вредном производстве с краской, свинцом и керосином. Теперь у меня два месяца беременности, и меня перевели в другой цех. Однако я думаю, что вредные вещества накопились в организме и могут повредить ребенку. Скажите, как вывести свинец из организма?

Вы правы, свинец очень токсичен и, накапливаясь в организме, может вызвать осложнение беременности, проблему с кровяным давлением, нервные расстройства. Расскажите о своих волнениях врачу, и пусть он подумает о медицинской помощи.

Из домашних средств можно выводить свинец только регулированием диеты. Так, например, есть очень простой способ - с помощью овса. Дело в том, что овес обладает способностью притягивать к себе минералы и соли тяжелых металлов. При этом не просто механически захватывает вредные вещества, которые находятся в нашем желудочно-кишечном тракте, он вытягивает их из тканей, где они скапливаются в течение достаточно продолжительного времени.

Алтиновая кислота и ее соли, содержащиеся в морской капусте, практически полностью связывают и выводят из организма тяжелые металлы (свинец, стронций, кадмий и др.). Очень хороша в этом отношении соя, но беременным употреблять ее нужно с осторожностью.

Полюбите тыквенные семечки. Съедайте по зубчику чеснока в день и употребляйте достаточное количество витаминов с минералами.



Излечение возможно

Лимфогранулематоз - приговор? Может ли быть 100% излечение? И как это проверяется?

Лимфогранулематоз - не приговор, это диагноз. Относительно многих других онкологических заболеваний, лимфогранулематоз имеет более благоприятный прогноз. При раннем выявлении заболевания и радикальном лечении возможно 100-процентное излечение. Результаты зависят прежде всего от стадии.



«Диане-35»

Пожалуйста, объясните, кто прав? В инструкции по применению «Диане-35» написано, что данный препарат обладает контрацептивными свойствами, причем вероятность наступления беременности практически не отличается от «Марвелона», «Фемодена» и др. Однако на приеме в женской консультации врач сказала, что данный препарат обладает только лечебным эффектом. Внесите, пожалуйста, ясность. Действительно ли нужно одновременно с «Диане-35» применять один из вышеперечисленных ОК, не вредно ли это для здоровья?

Препарат «Диане-35» одновременно является и лечебным препаратом, и оральным контрацептивом. Поэтому принимать другой ОК одновременно с ним не нужно.

Повышение лейкоцитов

Признаком чего является повышенное содержание лейкоцитов в моче?

Возможно, воспаление органов мочеполовой системы.

После удаления желчного пузыря

Сегодня операции по удалению желчного пузыря очень распространены. Вы написали, что и после холецистэктомии нужна лекарственная терапия, чтобы камни не образовались в печени, в желчных протоках, т.е. с целью нормализации состава желчи. Что включает в себя лекарственная терапия?

Мероприятия по нормализации состава желчи включают в себя прием желчегонных средств. Это многочисленные вещества растительного и синтетического происхождения, повышающие секрецию желчи и способствующие ее выходу в двенадцатиперстную кишку.

Вот их классификация

I. Препараты, стимулирующие желчеобразование - холеретики

1. Увеличивающие секрецию и образование желчных кислот (истинные холеретики):

а) препараты, содержащие желчные кислоты: дехолин, хологон, аллохол, холензим, золецин, лиобил;

б) синтетические препараты: никодин, оксафенамид, циквалон;

в) препараты растительного происхождения: бессмертник песчаный, кукурузные рыльца, мята перечная, пижма обыкновенная, шиповник.

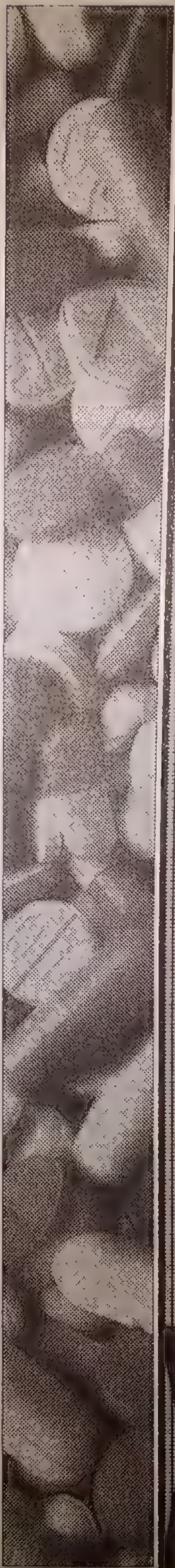
2. Препараты, увеличивающие секрецию желчи за счет водного компонента (гидрохолеретики): салицилат натрия, минеральные воды, препараты валерианы.

II. Препараты, стимулирующие желчевыделение

1. Холекинетики повышают тонус желчного пузыря и снижают тонус желчных путей: холецистокинин, сульфат магния, питуитрин, холеритин, препараты барбариса.

2. Холеспазмолитики расслабляют тонус желчных путей: атропин, платифиллин, метацин, экстракт белладонны, зуфуллин.

Строгое разделение желчегонных средств на эти группы не всегда возможно. Многие из них оказывают смешанное действие, поэтому, конечно, разобраться в том, что необходимо именно вам и в каком количестве, может только врач.



Начальная стадия катаракты

У моей матери врач диагностировал начальную стадию катаракты. Мы пользуемся прописанными каплями, но хотелось бы подключить и народные средства. Что посоветуете?

При катаракте в начальной стадии народные целители рекомендуют медовые примочки на глаза. 1 чайн.ложку меда растворяют в 1 стакане теплой кипяченой воды и накладывают смоченные ватные тампоны на веки минут на 15-20 дважды в день - утром и вечером.

Конский щавель на роже

Есть ли народные методы лечения рожи на ноге?

Попробуйте корень конского щавеля - вдруг поможет. Копаете корни, хорошенько моете и пропускаете через мясорубку. Смешайте 1:1 со сметаной, наложите на рану, закрепите. Меняйте повязку 2 раза в сутки.

Спешите применить новое средство, пока оно всем помогает!

- Ваш муж умер от этой смерти?
- Нет, у него был врач.

Вредные Е

Одно время везде сообщали, что некоторые из пищевых добавок с индексом Е вредны. Сейчас вредность снята или состав Е изменился?

Сейчас запрещено применение для производства пищевых продуктов и продажи ряда пищевых добавок, которые медиками признаны вредными для здоровья. Таковыми считаются: аллергены Е131, Е141, Е215-Е218, Е230-Е232, Е239, вызывающие аллергические реакции кожи, органов дыхания и желудочно-кишечные расстройства; яды Е121, Е123, вызывающие отравление при больших количествах; канцерогены Е211, Е240, Е330 и Е442, способствующие развитию в организме новообразований.

До совершения покупки попросите продавца показать, что написано на этикетке. Увидев на этикетке запрещенный к применению символ пищевой добавки, откажитесь от этого продукта. Вы имеете право вернуть такой товар продавцу, только если не успели оплатить покупку.



Полторы минуты радости

При половой близости у меня быстро возбуждается половой орган, т.е. он в эрекции. Но делаешь несколько фрикций (1-1,5 мин.), происходит семяизвержение, и половой член опадает, делается мягким. Объясните, почему так происходит?

О проблемах с эрекцией вообще и ускоренном семяизвержении в частности мы писали (и приводили письмо с народным методом лечения) в прошлом году в № 2, 3, 4, 6, 9, 19, 20, 24, 26. Поищите среди своих знакомых подшивку газеты, если уж не хотите указать свой адрес.

Что такое ПСА?

Муж был на приеме у врача, где ему сказали, что ставится вопрос о ПСА, не объяснив, что это такое. В последнее время у него моча неприятного цвета: от коричневого до красного, даже алого. Не могли бы вы сказать, что это может быть за заболевание?

Определение ПСА (простатспецифического антигена) чаще всего делают при подозрении на рак предстательной железы. Гематурия (кровь в моче) тоже вполне может быть симптомом этого заболевания. Но, возможно, речь идет и об аденоме предстательной железы, а ПСА берут для исключения рака. Возможен даже диагноз хронического простатита или камней предстательной железы.

Аир при панкреатите

Прошу напечатать народный рецепт (если такой есть) снятия болей при обострении панкреатита.

Рецепт такой есть. Купите в аптеке (или сами соберите) корень аира болотного. Надо его высушить и измельчить. 1 ст.ложку корня заливаете в термосе 1 стаканом кипятка. Настаивать надо ночь. Затем можно пить по 1-2 ст.ложки три раза в день за 20 минут до еды.



В психиатрической клинике психоделиков унитазе. Мимо проходит санитар:

- Ну что, клонит?

- Нет, - уныло отвечает псих.

Санитар: Странно, я вчера ловил хитрошо клевахи...

6



Миома и операция

При осмотре гинеколог обнаружил у меня миому матки и сразу предупредил, что миома лечится только хирургически. Но меня даже ничего не беспокоит! Может, не стоит спешить с операцией?

Однозначно можно сказать только одно: при таком диагнозе на консультацию к врачу надо приходить регулярно, хотя бы раз в полгода, даже если вас ничего не беспокоит! Регулярное ультразвуковое исследование поможет проконтролировать «поведение» миомы - увеличивается ли она в размерах, появляются ли новые узлы и т.д. Если миома не увеличивается и никаких болезненных ощущений вам не доставляет, операцию можно действительно отложить. При небольших миомах неплохой эффект дает лечение гормональными препаратами.

Осторожно, газы!

В течение последнего года ощущаю постоянный метеоризм, особенно в вечернее и ночное время. Посоветуйте, куда обратиться, возможно ли самолечение (многое, включая бифидо- и лактобактерии, бактериофаги уже перепробовано)?

Начинать лечение, подбирать лекарства и их дозы желательно под руководством врача. От указанной вами терапии эффекта ожидать не приходится. Самостоятельно можно провести короткий курс лечения фталазолом или сульгином: по 2 таблетки каждые 6 часов в течение 5 дней.

Синдром Рейтера

Скажите, пожалуйста, что такое синдром Рейтера, чем и как его лечить?

Синдром, или болезнь, Рейтера - совокупное поражение мочеполовой системы (чаще всего уретрит), глаз (чаще конъюнктивит) и суставов (артрит) одним и тем же возбудителем. Как правило, это хламидия, но могут быть и иерсинии, и некоторые другие возбудители. Лечение антибактериальное, перед проведением которого необходимо выявить возбудителя и определить его чувствительность к антибиотикам.

Постинор совсем не прост

Недавно я была в близости с молодым человеком. После я выпила «Постинор», как было написано в инструкции, сначала одну таблетку, а через 12 часов другую. Через несколько дней началось кровотечение, хотя две недели назад были месячные. Уже пошла вторая неделя, кровотечение не кончается. От чего это может быть? Что делать?

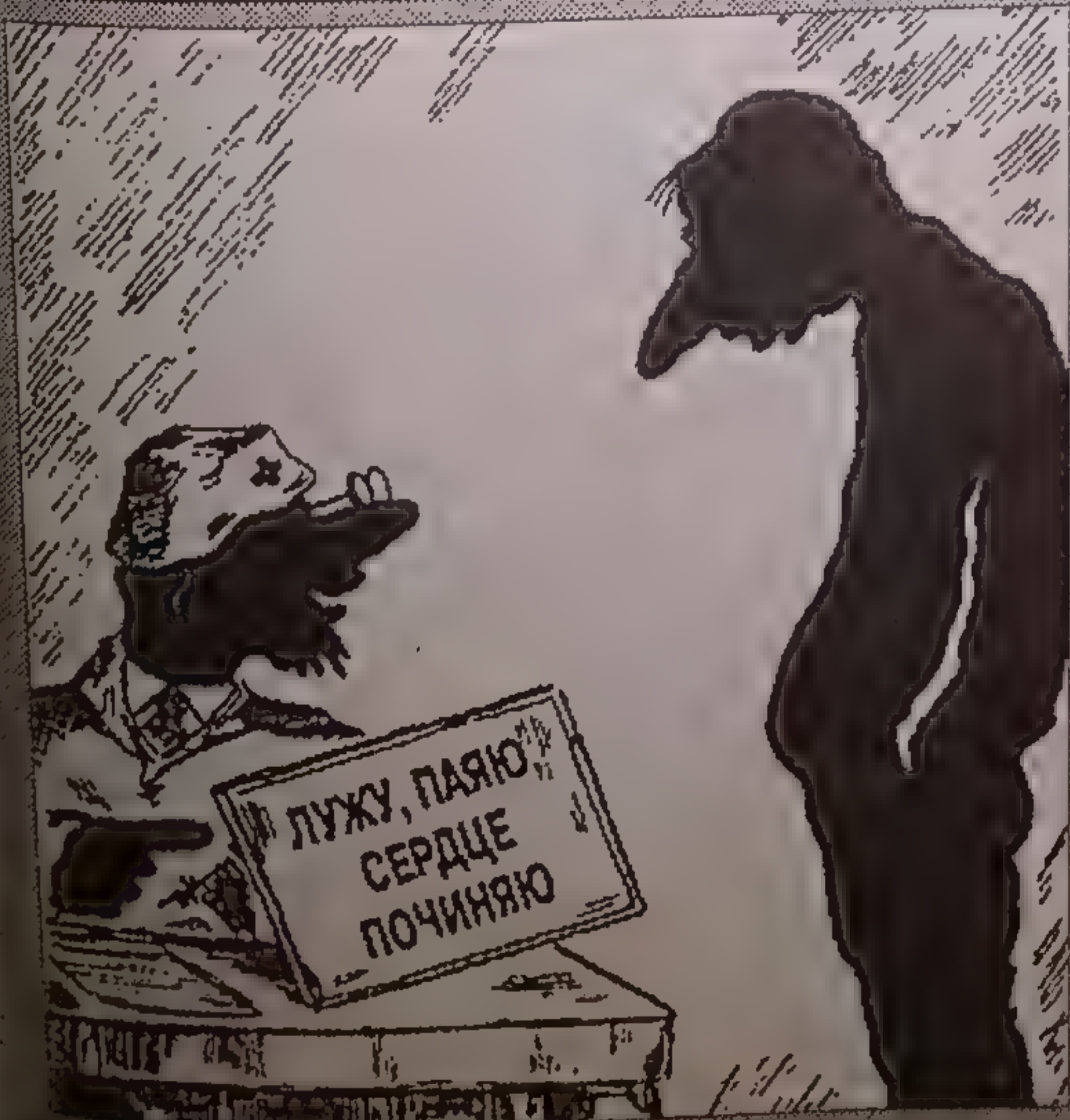
Сейчас вам надо срочно обратиться к гинекологу для лечения кровотечения и восстановления менструального цикла. Вообще-то «Постинор» - тот способ контрацепции, к которому можно прибегать лишь в крайних случаях и лишь изредка. Препарат содержит большую дозу женских гормонов, которая нарушает нормальный процесс развития беременности на ранних сроках (т.е., беременность как бы не наступает). Такое «экстремальное» воздействие на организм может нарушить дальнейшее циклическое функционирование яичников, что и произошло у вас. Не волнуйтесь, с этим можно будет справиться, но к гинекологу идите не откладывая.



Красные точки

У моей второй половины на теле появилось несколько маленьких красных точек, напоминающих родинки. Теперь я наблюдаю две штуки и у себя. Скажите, пожалуйста, что это такое?

Наиболее вероятно наличие у вас и вашего мужа ангиом (или «сосудистые звездочки»), что может быть связано с патологией печени, недостатком никотиновой кислоты, изменениями в сердечно-сосудистой системе. Хорошо бы почистить организм по методикам народных целителей.



Не всякая глина

лечит

В одном из номеров я прочитал с неудовольствием письмо О.Мишкиной о глинолечении. Почему с неудовольствием? Потому что сказав «а», она не сказала «б».

Да, глина лечит, но не любая. Многие считают что

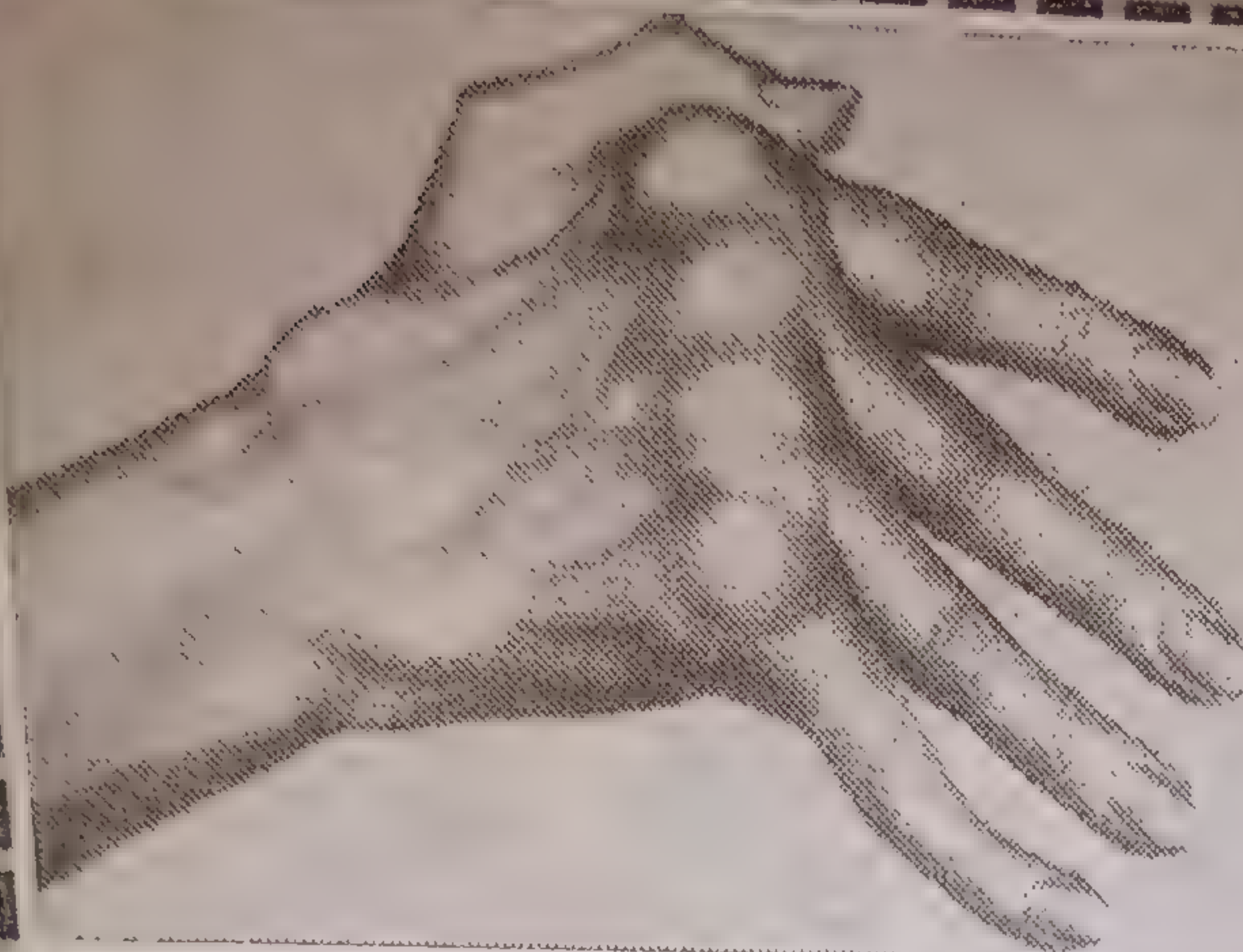
нужна глина белая или голубая. Дело не в цвете. Глина считается целебной, если ее статичная волна равна 8-9 метрам. Уверен, что многие из ваших читателей и не представляют, что это такое. Надо читать книги Травинки. Там сказано, как подбирать себе глину.

Находите глиняный пласт, накопайте кучку и подержите над ней маятник. Маятник - это гаечка на нитке длиной 20-30 см. Если маятник вскоре начнет раскачиваться от вас и к вам, то это ваша глина, если вправо-влево - не ваша.

Лучше всего еще потихоньку, не отводя глаз от маятника, отойти метров на 8-9 от кучи. Если маятник все так же качается - это лучшая целебная глина.

А если вы возьмете любую глину, то она вам не поможет.

О.К.МЕФОДЬЕВ, г.Таганрог.



И да, и нет

Вылечивается ли артрит? Если да, то как?

Неспецифический артрит, т. е. вызванный какой-либо инфекцией, лечится препаратами, к которым есть чувствительность у возбудителя. Ревматоидный артрит вылечить практически невозможно, можно лишь замедлить этот процесс.

Лечение и алкоголь



Можно ли во время лечения (гарднереллез) принимать алкоголь? В инструкции (метрогил) ничего запрещающего не написано.

В инструкции ничего не сказано на этот счет потому, что алкоголь никак не влияет на действие лекарственного препарата. Но употребление алкоголя оказывает весьма значительный удар по иммунной системе человека, что может достаточно резко снизить эффективность лечения. Поэтому на время курса антибиотиков от употребления алкоголя следует воздерживаться.

Гонорея

В 1996 году я переболела гонореей. Лечилась. В поликлинике проверялась - все чисто. С тех пор я все переживаю - не перешла ли гонорея в хроническую? Делала исследование мазка у гинеколога. Написано: гонококки не найдены. Значит ли это, что я здорова, ведь у меня ничего не болит, чувствую себя хорошо.

Если лечение было проведено качественно, после него выдано заключение, что вы излечились; если после этого не заразились вновь, то скорее всего вы действительно здоровы и гонореи у вас нет.

Непонятно, почему это вас волнует спустя 5 лет. Однако если проблема засела в голове, можете проверить не просто на присутствие гонококка в обычном анализе, а после провокации гоновакциной. При хроническом течении процесса информативна серологическая реакция.

К сожалению, гонорея может принимать и латентную (скрытую) форму, если не была излечена полностью. 2% больных женщин являются бессимптомными носителями гонококка, который не обнаруживается ни в мазках, ни в посевах. Но вы, скорее всего, в эти 2% не попадаете - ведь вы лечились в поликлинике.

Один художник пришел в картинную галерею и спросил у директора, много ли его работ продано за последний месяц.

- Представьте себе, вчера пришел один мужик и спросил меня, покажут ли ваши работы, будут ли они популярны после смерти автора, ну как обычно бывает. Я честно сказал ему, что вы, мой друг, очень талантливый и что ваши картины поднимутся в цене раз в сто. И он купил все 45 ваших картин.

- Так это ж прекрасно, господин директор...

- Хм, да, но есть одно НО! Он сказал, что он ваш личный враг...

Линзы зрения не снижают

Ношу контактные линзы три года. Недавно услышала, что линзы могут привести к снижению зрения. Так ли это?

Нет, не так. Ношение правильно подобранных контактных линз при соответствующем уходе за ними к снижению зрения не приводит.

- Политические трупы не оживляете?



Укроп от мастопатии

Я слышала от разных женщин о том, что есть какой-то рецепт лечения мастопатии семенами укропа. У меня укропа очень много, я хотела бы пролечить им кистозно-фиброзную мастопатию, но не знаю способ приготовления. А вы не знаете?

А мы знаем.

10 столовых ложек сухих семян укропа заливаете половиной литра молока и 20 минут держите под крышкой на малом огне, не доводя до кипения. Настаиваете под крышкой 2-3 часа, закутав в теплый платок, процеживаете. Пить 3 раза в день до еды по 50 граммов неограниченное время - до облегчения состояния.

Это крауроз или герпес?

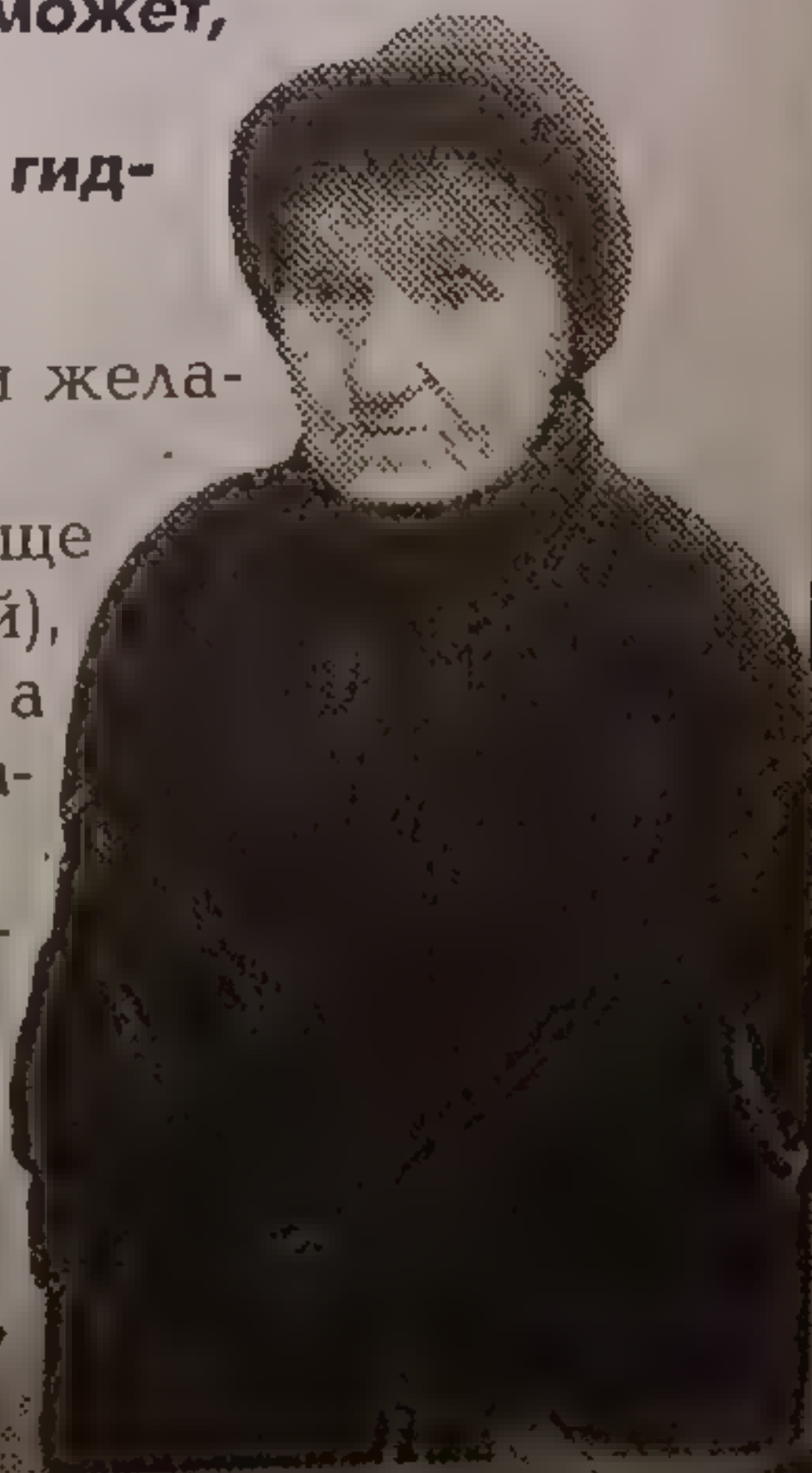
Прошу ответить на вопрос: сопровождается ли крауроз вульвы зудом влагалища? Я обращалась в больницу, выписали мазь, улучшения небольшие, совсем зуд не проходит. Возможно, это вульвовагинит? А может, просто герпес перебрался в вагинальную область?

Пробовала линимент синтомицина, нистатиновую мазь, гидрокортизоновую, борную...

Мы не сторонники гаданий на кофейной гуще, все-таки желательно вам узнать у гинеколога точный диагноз.

При всех трех перечисленных заболеваниях зуд во влагалище может присутствовать (причем, при краурозе часто мучительный), а вот лечение у них разное. Поэтому не пробуйте все наугад, а узнайте причину зуда. Крауроз бывает у женщин пожилого возраста. Он связан с угасанием гормональной функции яичников.

Если это все же крауроз, то нужны вам мази - преднизолоновая, фторокортовая, синалар. Есть крем, предназначенный для лечения состояний, связанных с атрофией мочевого тракта из-за эстрогенной недостаточности - овестин. Но схема применения препарата подбирается индивидуально лечащим гинекологом. Подмываться нужно слабыми настоями шалфея, календулы, ромашки.



Лечение болиголовом

У моего мужа опухоль головного мозга. Мне посоветовали давать ему настойку болиголова на водке. Есть ли такой метод? Напечатайте его. Будет ли улучшение?

Метод лечения болиголовом есть. Считается что он стимулирует организм на борьбу с опухолью.

Способ применения:

утром натощак за час до еды на подстаканна воды - одну каплю настоя. Завтра в это же время - две капли, и так до сорока капель. Затем также постепенно, ежедневно снижая по одной капле, возвращаться к одной капле. Так необходимо повторить 2-3 раза.

А поможет ли - знает один Господь Бог.



Немеют руки

Месяц назад я родила второго ребенка. Во время беременности у меня были небольшие отеки во второй половине срока и немели руки. После родов осталось онемение пальцев правой руки. Может ли это быть симптомом какого-либо заболевания и как мне от этого избавиться?

Все пройдет само собой. Во время беременности размягчаются связки, в том числе в позвоночнике, в частности в шейном отделе. Делайте гимнастику на шею и плечевой пояс - и все будет в порядке.

Что такое L-ДОФА?

Что такое заместительная терапия L-Дофа? Обязательно ли она для страдающих болезнью Паркинсона?

При болезни Паркинсона обязательно назначается L-Дофа, так как он является базисным препаратом. Его цель - возместить недостаток дофамина.

Опять веснушки

Я весну просто ненавижу. Потому что, как говорит мама, меня любит солнышко. Не надо мне такой любви. Я хочу как все быть - с чистым лицом, а у меня сплошные веснушки. Вот опять появились новые. Что же мне делать?

Начните принимать витамины С по 0,5 г 3 раза в день с теплым чаем. Делайте это по крайней мере в течение полу-месяца.

Не забывайте хотя бы раз в день выпивать стакан молока или кефира.

Выходя на улицу, умойтесь крепким чаем, смажьте лицо солнцезащитным кремом и припудрите пудрой темных тонов.

Веснушки, если кожа у вас не очень сухая, протирайте ежедневно ватным тампоном, смоченным в лимонном соке, смешанном с 3%-ной перекисью водорода в пропорции 1:1.

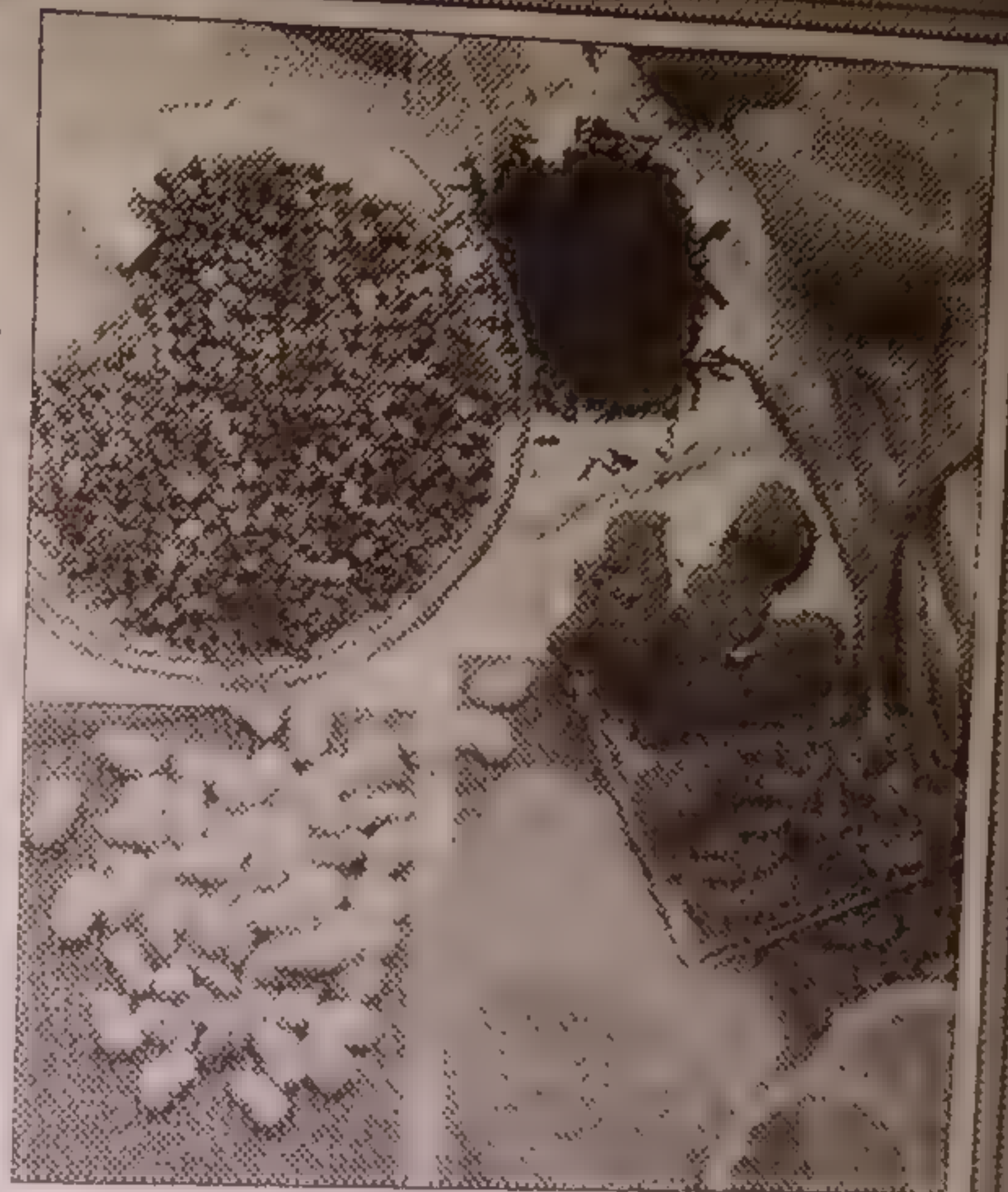
При сухой коже накладывайте на лицо мелко рубленую зелень петрушки, смешанную с майонезом.



Сахар в крови

Какие продукты не повышают сахар в крови?

Не повышают сахар в крови почти все виды овощей и зелени в обычном количестве. Они содержат мало углеводов и большое количество клетчатки. Можно есть любые сорта капусты (белокачанную, цветную, брюссельскую), редис, морковь, помидоры, огурцы, красный и зеленый перец, щавель, петрушку, укроп, листовой салат. Исключения составляют лишь картофель и кукуруза - они повышают сахар крови. Не повышают сахар крови мясо, рыба, колбаса, сосиски, яйца. Орехи также не дают подъема сахара в крови. Небольшой подъем сахара в крови дают фасоль, горох, бобы.



Хорошая мазь от экземы

Предлагаю рецепт приготовления 20%-ной прополисовой мази, которая лично мне очень помогает.

В эмалированной посуде растопить 80 г вазелина или животного жира (я делала на свином топленом жире), довести до кипения, снять с огня и охладить до 50-60°C. Добавить 20 г измельченного прополиса (отмерила в аптеке), снова смесь нагреть до 70-80°C при непрерывном встряхивании в течение 10 мин. Посуда при этом должна быть плотно закрыта. Полученную смесь фильтровать в горячем виде через марлю. Охладить при постоянном помешивании. Остывшая мазь пригодна к применению.

Еще эту мазь применяют при грибковых заболеваниях, при фурункулах.

С.Н.ШУТОВА,
Кировская обл.

Сердце в горле

Расскажу про свое сердце. Оно у меня бьется «в горле», причем учащенно, готово выпрыгнуть, и так секунды 3-4. Потом это состояние проходит, но через некоторое время опять все начинается. Такое у меня и в детстве было, но очень редко. А сейчас каждый день. Почему?

Попробуйте попить валокордин. Если прием валокордина (по 30-40 капель 3-4 раза в день) снимет это ощущение, то это безвредная особенность вегетативной нервной системы. Если валокордин не помогает, то точно разобраться можно с помощью суточной электрокардиограммы.

Половой путь

Скажите, пожалуйста, можно ли заразиться хламидиозом или каким-либо другим заболеванием при оральном сексе?

Оральный секс - тот же половой акт, он также связан с контактом слизистых оболочек и различных секретов, потому все то, что называется «половой путь передачи», в равной степени относится и к оральному, и к анальному сексу. Хламидии, в частности, могут вызвать особую «хламидийную» ангину. Профилактика все та же - пользуйтесь презервативами.

Расстройство мочевого пузыря

Посоветуйте, пожалуйста, что-нибудь от расстройства мочевого пузыря.

Можно только догадываться, что вы вкладываете в понятие «расстройство». Это недержание мочи? Рези в низу живота? Воспаление? Учащенное мочеиспускание?

Не зная, какой симптом считать основным, предположим наугад, что вас беспокоит учащенное мочеиспускание.

В тех случаях, когда вам приходится часто ходить в туалет, но при этом вы не испытываете ни болей, ни жжения, ни дискомфорта, у вас нет оснований для беспокойства в связи с учащенным мочеиспусканием. Такое бывает, в частности, при приеме лекарств от гипертонии.

В то же время выделение большего количества мочи ночью может быть просто следствием процесса старения. У пожилых людей происходит сдвиг образования мочи в организме в направлении ночного времени суток. Две трети всего объема мочи у них приходится на ночное время и лишь одна треть - на день.

Что делать?

Не пейте много жидкости. Обычно указывается, что жизненно необходимое количество воды - 7-8 стаканов в день, но для людей старшего возраста оно все-таки несколько завышено.

Для тренировки мочевого пузыря попробуйте отсрочить мочеиспускание приблизительно на 15 минут после возникновения позыва. Примерно через неделю нужно немного увеличить этот интервал, может быть, еще на 15 минут. На протяжении нескольких недель или месяцев продолжайте увеличивать время, разделяющее позывы и акты мочеиспускания, до тех пор, пока вы не станете посещать туалет через каждые три-четыре часа.

Если же у вас не учащенное мочеиспускание, а нечто другое, значит, вам следует четче задать вопрос.



Гемангиома печени

Прошел обследование. УЗИ дало такие результаты: объемные образования левой доли печени (гемангиомы).

Насколько опасно это заболевание, и переходит ли оно в рак, и можно ли его вылечить? Если да, то какое лечение для этого надо?

Гемангиомы в печени практически никакой угрозы для здоровья не представляют. В рак гемангиомы не перерождаются. Единственное, что следует всегда дифференцировать гемангиомы печени с другими опухолями.

Диета при нефрите

Какую диету соблюдать при нефрите или пиелонефрите?

Ограничивайте употребление горького, кислого, острого, жирного, пряного, соленого, а также алкоголя.

И не ограничивайте питье, выпивайте в день

полтора-два литра жидкости, можно даже больше, но не пива!

✓ Су-Джок терапия
✓ Мануальная терапия
✓ Массаж

Лиц В 659876, вид ЕМЛАК
Консультаций специалистов, лечение.

Тел. (8312) 30-16-47, ул. Костина, 2, к. 130.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

Цитомегаловирус

У меня появился вопрос, который очень меня полнует. У меня беременность 12 недель. Сдала анализ - обнаружен цитомегаловирус. Врач сказал, что беременность оставлять опасно и отправил на выявление антител к ЦМВ в крови. Результат показал, что обострения во время беременности не было.

Но остается ли риск для плода? Можно ли вылечить этот вирус? Может ли он повлиять на плод? Что это за инфекция? Нужно ли прерывать беременность?

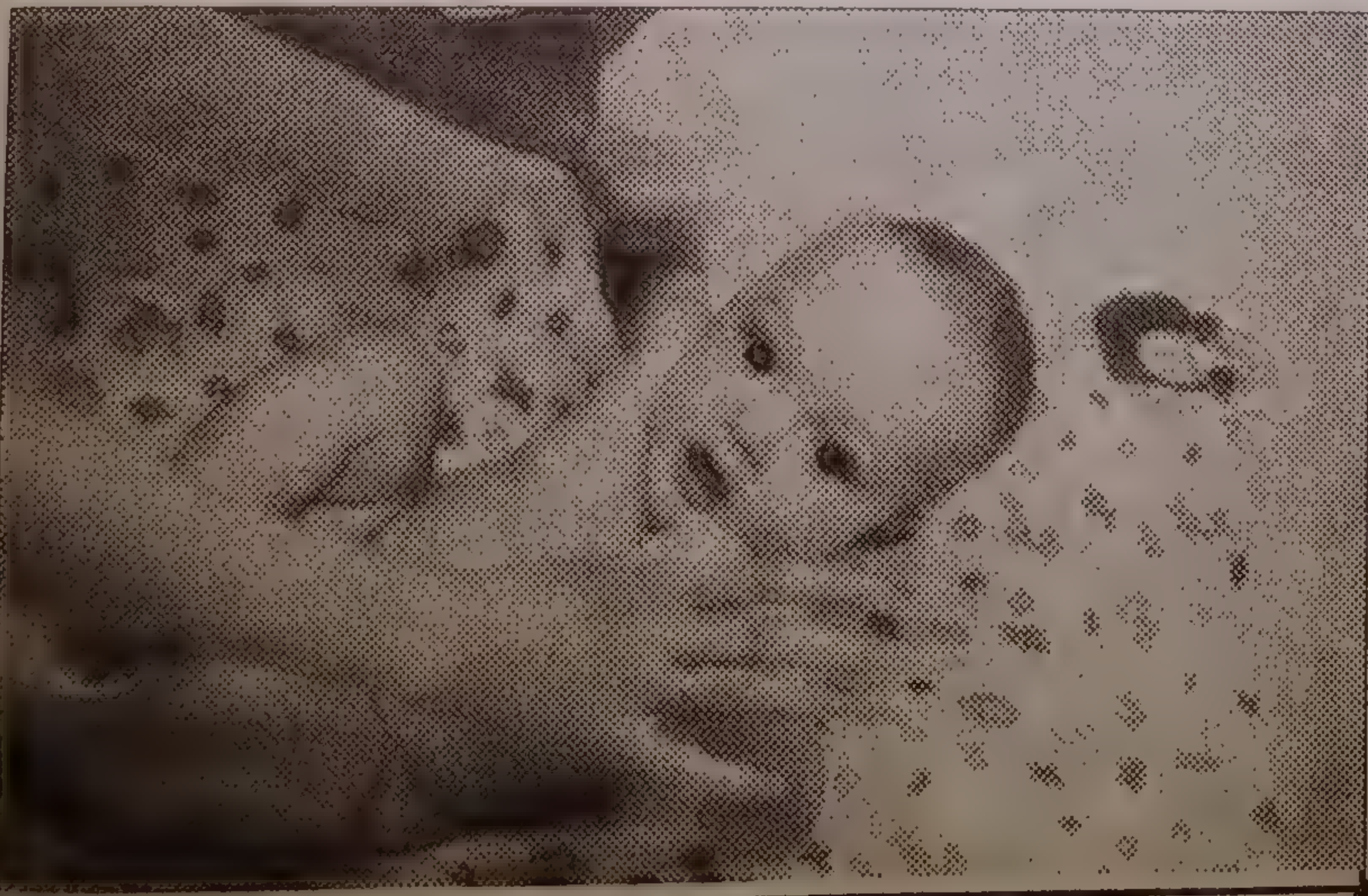
Вопросы серьезные. Жаль, Ирина, что вы не указали свой адрес - есть интересная информация, но здесь мы ее вынуждены из-за отсутствия места дать по минимуму.

Цитомегаловирус - это инфекция из породы герпесов и удалить ее из организма невозможно. Многие из нас носят в себе этот вирус, не подозревая о нем. Но заражение и заболевание - разные вещи. Заболевание развивается при снижении иммунитета. Беременность как раз снижает иммунитет, и вирус может начать размножаться.

Если это произойдет, то инфекция может проникнуть через плацентарный барьер, поразить плод, и тогда будет либо выкидыш, либо родится ребенок с пороками развития. Об этом и предупреждают врачи.

Однако, по мнению специалистов Научного центра акушерства и гинекологии, выявление возбудителя не является основанием для заключения о патологическом течении беременности. Прежде чем идти на крайние меры, надо провериться комплексно: не только на антитела, но и на гормонально-иммунный статус, на способность организма противостоять вирусу.

Ведь если иммунитет в порядке, то особой опасности нет: риск патологически развивающейся беременности - 1:1000. И даже если иммунитет ослаблен, все равно не стоит паниковать раньше времени. Существуют препараты, подавляющие активность цитомегаловируса, разрешенные к применению во время беременности.



Конский каштан после облучения

Мужу сделали операцию в онкодиспансере. И еще провели облучение.

Там мне другие женщины сказали, что хорошо поить мужа настоем цветов конского каштана. Так ли это? Можно ли ему это принимать?

Да, в арсенале целителей есть рецепт лечения таких состояний цветами конского каштана. Способ приготовления: горсть сухих цветов прокипятить в литре воды, укутать, настоять ночь. Процедить. В течение дня выпивать по 1 глотку на прием.

Курс лечения - до облегчения состояния.

Истинный джентльмен во всех случаях жизни остается истинным джентльменом. Он даже тогда называет женщину женщиной, когда заболевает от нее венерическим заболеванием и попадает к врачу.

Результат - равный, цена - разная

У меня варикозное расширение вен: на голени и под коленками синие сосудики. Много рекламируют безболезненное лечение варикозного расширения вен. Как это делается?

Насчет безболезненности - это явное преувеличение, но без операции при небольшом варикозе можно обойтись. Делать это можно разными способами - и уколами препаратов, и лазером, и электричеством, и плазмой. Суть - вызвать ожог стенок вены, чтобы она слиплась. Эффективность примерно равная, цена разная.

Ох уж этот грибок

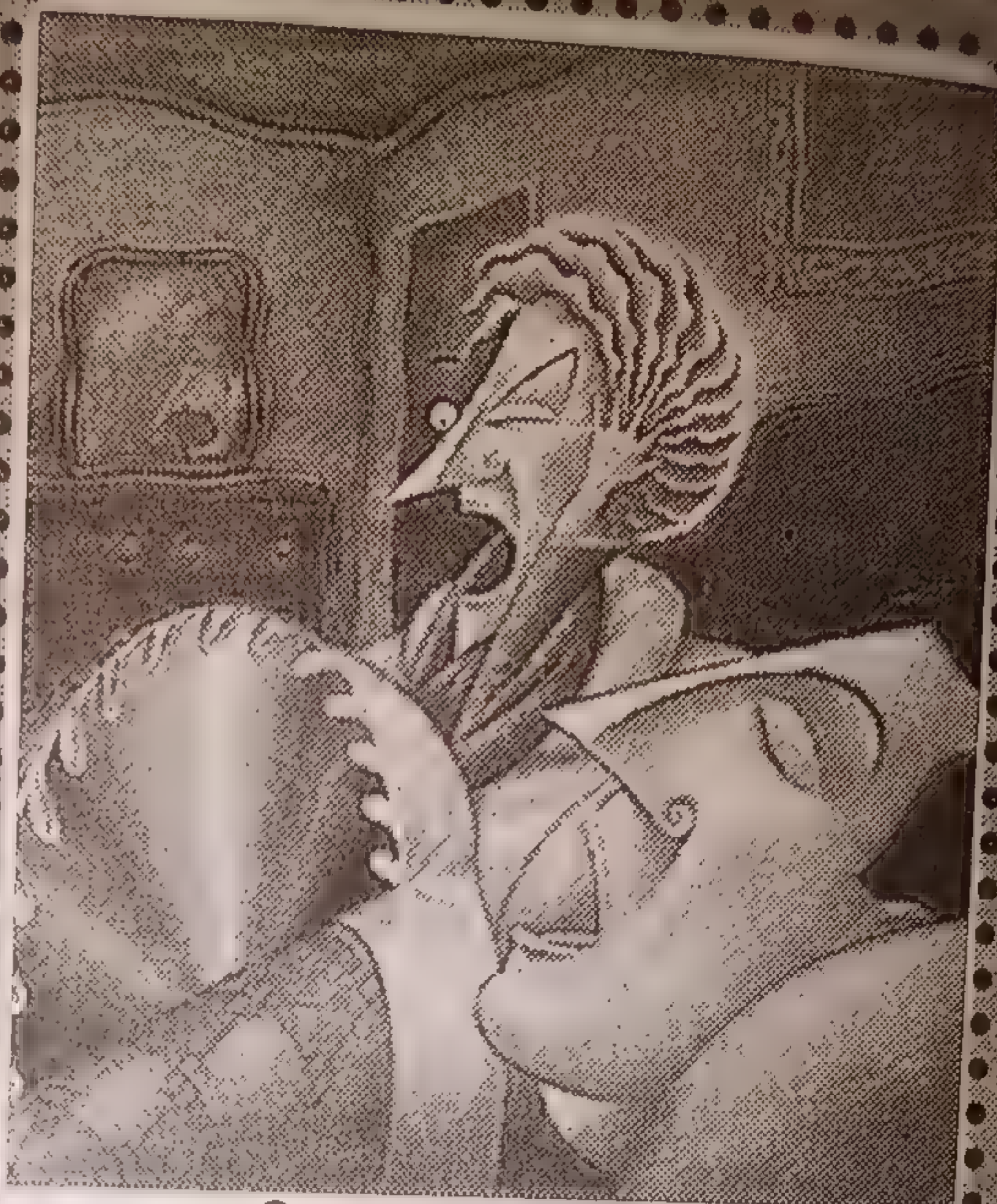
Вы, наверное, уже печатали рецепты от грибка на ногтях? Но я только сейчас увидела вашу газетку. Понравилась. Я уже писала в другие газеты - нигде не отвечают, или, может, отвечают, а я не вижу?

Просьба: напечатайте, как избавиться от грибка на ногтях.

Мы действительно писали об этой напасти множество раз. Но сообщим еще один рецепт. Может быть, именно он поможет.

Берете столовый уксус (не эссенцию, а столовый - 6-7%) - 50 г. Покупаете в аптеке трихопол. 2 таблетки раздробите, разведите в уксусе до полного растворения и смазывайте ногти ваткой на спичке. Ежедневно. Лучше на ночь. Ножницы, которыми подрезаете больные ногти дезинфицируйте водой с мылом и прокаливайте над горелкой.

Срок лечения - пока полностью не сойдут больные ногти и не вырастут здоровые.



Сногворение

Иногда я разговариваю во сне, с открытыми глазами. Оказывается, даже предварительно могу разбудить жену, растолкав ее. Иногда разговор осмыслен, иногда нет. Если жена не поддерживает разговор - я быстро умолкаю. Отчего такое происходит? Это опасно?

Это называется сногворение. Оно может иметь разные причины возникновения и, соответственно, встречаться при различных расстройствах. Так, это может быть неврозоподобная симптоматика, которая весьма легко преодолевается путем психотерапии, а может быть и пароксизмальное сногворение, что является одной из форм эпилепсии. Вам необходимо обследоваться у психиатра или врача-психотерапевта, пройти необходимые исследования - ЭЭГ, компьютерную томографию. Пароксизмальное сногворение отличается от невротического тем, что возникает в одно и то же время ночного сна, с агрессией при попытке разбудить вас, отсутствием предметного контакта в это время с вами, то есть большей глубиной помрачения сознания. В любом случае, чем раньше вы обратитесь за консультацией к специалисту, тем лучше.

Течет лимфа

У моей свекрови полгода назад была удалена молочная железа. Но до сих пор каждые три дня она ходит в поликлинику, чтобы удалять жидкость, которая постоянно скапливается под мышкой. Врач говорит, что ткани должны «прорасти» сосудами, но почему-то этого не происходит. Есть ли методы, чтобы ускорить процесс заживления?

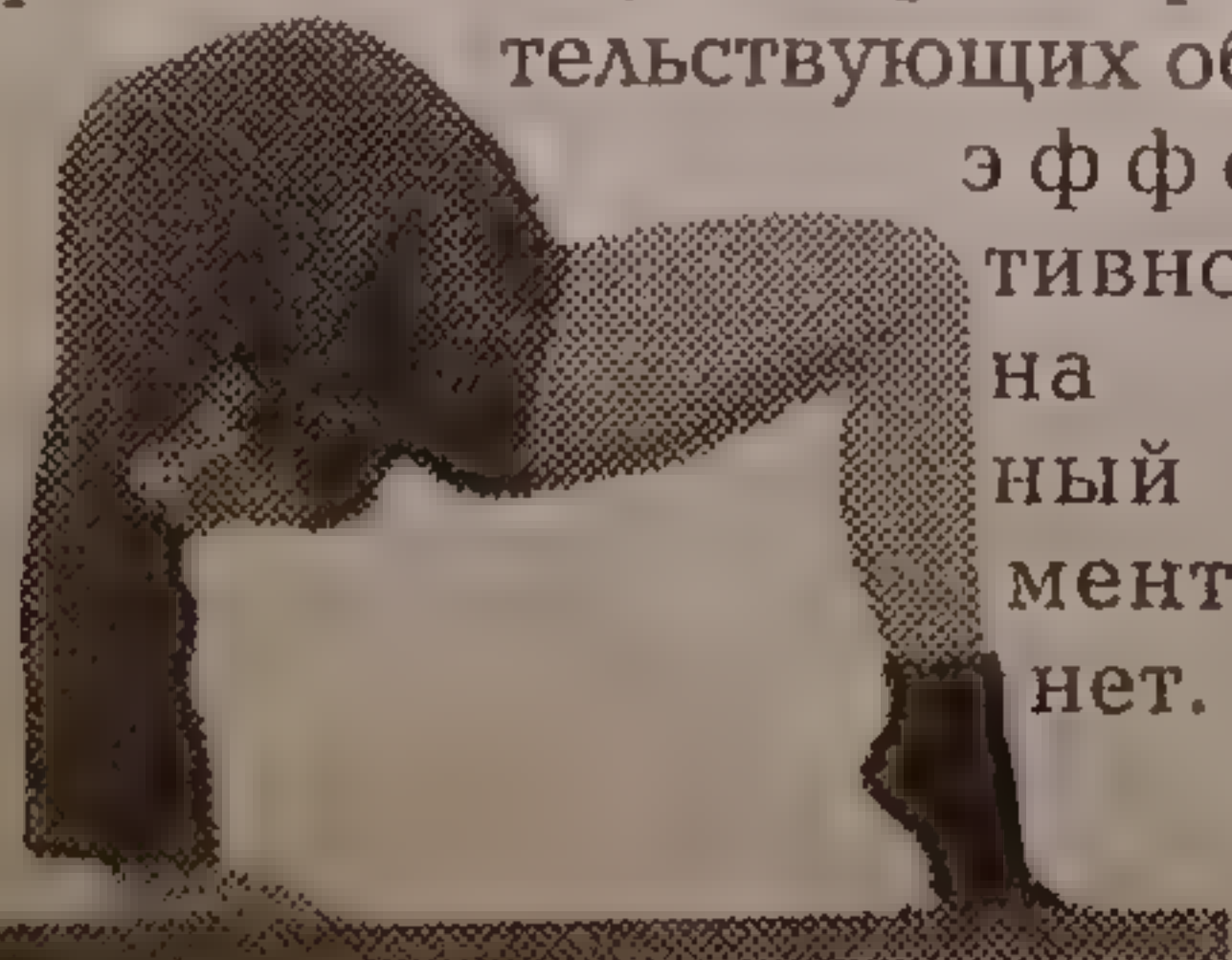
Во время мастэктомии производят не только удаление молочной железы, но лимфатической клетчатки подключичной, подмышечной и подлопаточной зон. В связи с этим происходит нарушение оттока лимфатической жидкости. После операции из пересеченных лимфатических путей вытекает лимфа. Обычно через 4-5 недель после операции сосуды склерозируются, и истечение лимфы прекращается. Длительное истечение лимфы бывает у тучных пациентов. В таких ситуациях действенным зачастую оказывается только создание в коже отверстия. Жидкость начнет постоянно оттекать, и кожа будет плотно прилегать, вследствие чего и происходит заживление и устранение неприятного симптома.

Растяжки

После родов у меня появились «растяжки» - синеватые полосы на животе. Можно ли как-нибудь их убрать?

К сожалению, бороться с растяжками очень трудно. А откровенно говоря, практически невозможно. Потому что единственный способ их «убрать» - вместе с кожей. Так, например, при хирургической «подтяжке» живота или груди за счет удаления излишков кожи устраняются и растяжки. Чтобы несколько скорректировать этот косметический дефект, можно в косметическом салоне ввести в область рубца специальный гель, который его слегка «разгладит», сделает менее заметным. Что касается кремов от растяжек - достоверных результатов, свидетельствующих об их

эффе-
ктив-
ности,
на дан-
ный мо-
мент пока
нет.



Хочется чего-то женского

Не смогли бы вы ответить на вопрос о влиянии женских гормонов на мужской организм. Мне сказали, что от них можно поправиться, так ли это? И если да, то как именно они называются? Я вообще-то как бы мужчина, однако хочется чего-то женского. Могу ли я при помощи гормонов увеличить себе грудь?

А надо ли? Вообще, это все очень значительное (и небезопасное) вмешательство в организм. Если вы действительно думаете о возможном изменении пола - сначала посоветуйтесь с психологом, чтобы не пришлось потом жалеть.

Зубной врач, вызванный к телефону, возвращается и спрашивает ассистентку:

- Есть еще пациенты?
- Да, сэр, есть один. У вас в кабинете.
- Так почему же вы не готовы к нему?
- Он заперся изнутри.

Подписался?

Выиграй суперприз - телевизор!
Разыгрываются пылесос и магнитола.



Приз - новинка от "Бытовой автоматики" - телевизор POLAR! Телевизоры POLAR - сочетание надежных элементов, современные микросхемы Philips, кинескопы Samsung, отличное изображение и звук, и много полезных функций.

Как принять участие в розыгрыше?

Для жителей Нижнего Новгорода и Нижегородской области.

Разыгрываются
каждые 2 недели
призы от сети
магазинов
"Бытовая автоматика"

Заполните купон и пришлите его
по адресу:
603126, Нижний Новгород, а/я 16,
с пометкой "Розыгрыш - подписка".

Ф. И. О.

адрес, телефон для связи

на какую газету подписались

номер почтового отделения,
где была оформлена подписка

Подпишитесь на любую из следующих газет:

"Понедельник с телепрограммой", "Нижегородская газета", "Крылатая в Нижнем Новгороде", "Формула счастья: Он и Она", "Приключения. Тайны. Чудеса", "Твое здоровье. Нижегородский журнал", "Сам себе доктор", "Твое здоровье в вопросах и ответах", "Уютная газета - газета", "Огород", "Морфей", "Хозяйка в доме", "Уютная газета", "Соляночка".

Разборчиво заполните и вырежьте по линии отреза купоны и вышлите их в редакцию по адресу:

603126, Н.Новгород, а/я 16, "Розыгрыш - подписка".

Жители других регионов России могут подписаться на газеты:

"Формула счастья: Он и Она", "Приключения. Тайны. Чудеса", "Сам себе доктор", "Твое здоровье в вопросах и ответах", "Морфей", "Хозяйка в доме", "Твое здоровье", "Уютная газета", "Соляночка".

Количество купонов от одного участника не ограничено.

Если ваш купон не выиграл, то он будет участвовать в следующих розыгрышах. Информация о победителях печатается во всех газетах, публикующих купон. Призы будут вручаться только тем, кто подписался на одну или несколько наших газет на 6 месяцев второго полугодия 2002 года.

Посмотрите на телевизор POLAR в "Бытовой автоматике" - и вы сразу захотите подписаться на наши газеты.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№10(62), май 2002г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки:

тел.: 34-91-15, 34-82-57

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.

Набор и верстка ЗАО "Издательство "Газетный мир"

Подписано в печать 24.04.2002 г. в 17 часов

(по графику в 17 часов). Тираж 49527. Заказ № 2007.

Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная

Отпечатано в ОАО "Нижегородский печатник".

Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

ПРОСВЕЩЕН -

**ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН**

№11(63), 2002 г.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

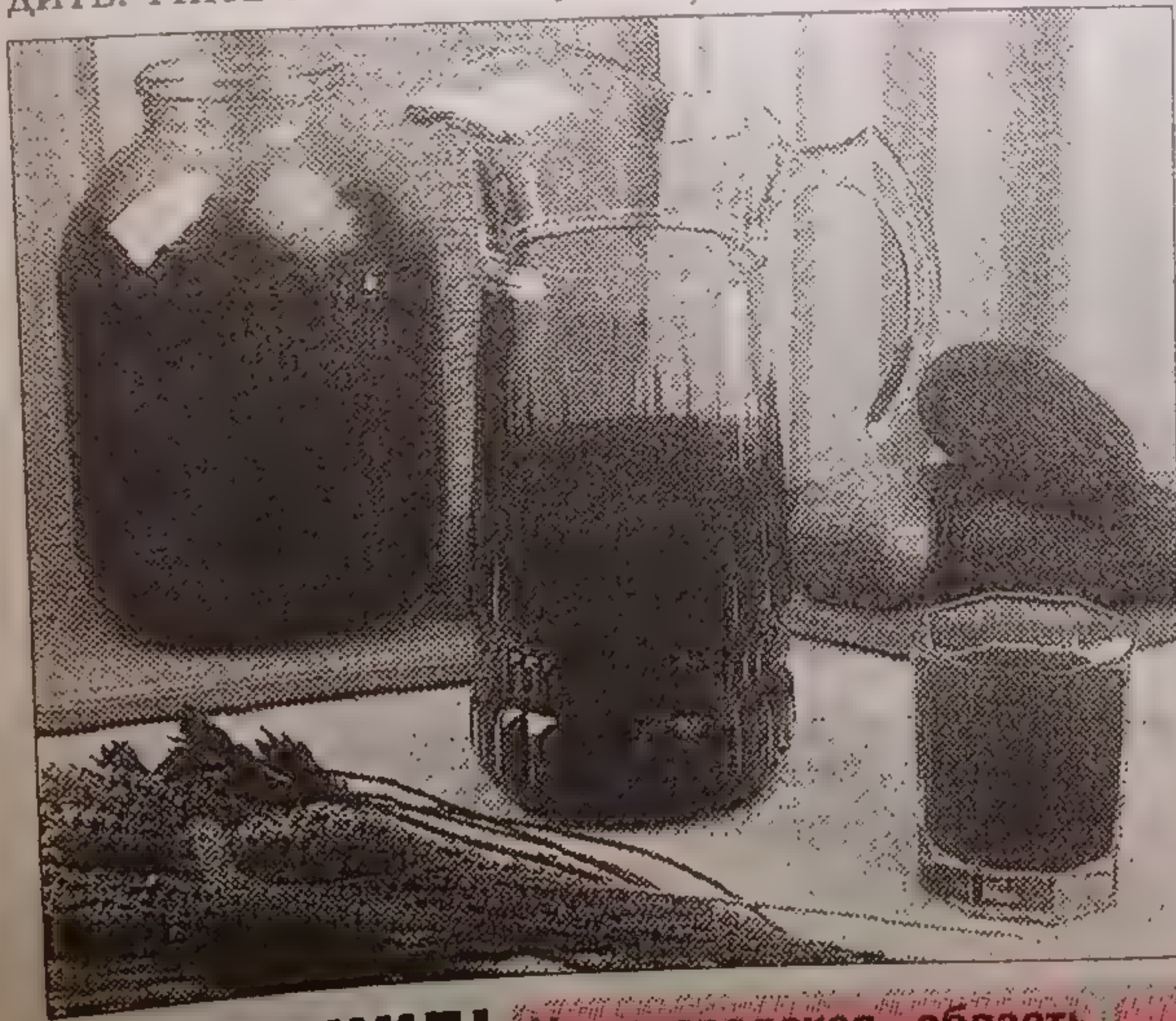
Желчегонные травы

Напишите, какая фитотерапия нужна после удаления желчного пузыря? Как часто и в каких количествах пить желчегонные травы?

Желчегонные травы пьют по общей схеме: 3 недели пить, 1 неделя перерыв. Желательно травы и сборы периодически менять.

● Настой листьев или почек березы применяют для улучшения желчеотделения. 2 столовые ложки листьев или 1 столовую ложку почек залить 0,5 л кипятка, добавить немного пищевой соды, чтобы растворились смолистые вещества, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

● Травы спорыша, трава чистотела, корень одуванчика, кукурузные рыльца, трава зверобоя продырявленного, трава фиалки трехцветной, плоды аниса, плоды кориандра (всех поровну). 3 столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день после еды.



● Столовую ложку травы спорыша заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

● Травы девясила обладает желчегонным действием. Чайную ложку травы залить стаканом кипяченой холодной воды, настоять 10 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

● Календула лекарственная обладает желчегонным действием, применяется в виде настоя. 2 чайные ложки цветков заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

● Настой кукурузных рылец применяют как желчегонное. Столовую ложку сырья заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по столовой ложке через каждые 3 часа.

**ВНИМАНИЕ!
ИДЕТ
ПОДПИСКА!**

Нижегородская область
Подписка с 14 мая
Индекс 83074

1 мес. - 9 руб. 08 коп.
3 мес. - 27 руб. 24 коп.
6 мес. - 54 руб. 48 коп.

Города России
Индекс 83074

Каталог "Пресса России" (зеленый каталог),
т. 1, стр. 110.
Для жителей Москвы подписка по каталогу
"Пресса России"
(зеленый каталог), стр. 117.

Поздравляем победителей!

Состоялся первый розыгрыш призов среди наших подписчиков.

Победители:

Мартынова О.А., с.Рогачево, Московская область;

Гудков С.П., Н.Новгород;

Куринов И.Ф., с.Б.Болдино, Нижегородская область;

Заулина М.И., г.Балахна;

Парушкина Н.Г., Н.Новгород, - получают набор элитной косметики.

Для получения призов позвоните в редакцию по телефонам: 34-91-15, 34-91-16, 34-82-57. Призы выдаются по предъявлении паспорта и подписной квитанции на второе полугодие 2002 года.

Розыгрыш призов продолжается! Результаты следующего розыгрыша - через 2 недели в наших газетах.

Заканчивая осмотр красивой блондинки, врач многозначительно говорит: - Вы очень больны, леди. Значит, так на работу не возвращайтесь, идите прямо домой и ложитесь в постель. Выпейте треть бутылки вот этого лекарства, что я вам сейчас готовлю. Через некоторое время вы почувствуете легкую дремоту. Не отвечайте на телефонные звонки и никому не открывайте, пока не услышите три коротких стука в дверь...



Рецидивы герпеса

Говорят, что генитальный герпес - неизлечимая болезнь, вирус которой в организме остается на всю жизнь. После одного обострения возможны последующие рецидивы. Можно ли каким-либо образом предупредить появление повтора болезни? Как себя вести, какие препараты принимать?

Все, что вы написали вначале, - верно. Об антигерпесных препаратах (зовиракс, ацикловир) мы тоже не раз писали. Ацикловир борется с вирусом изнутри. Курс таблеток для профилактики рецидивов генитального герпеса вам пропишет врач. В остальном - лишь укрепление иммунитета: здоровый образ жизни, закаливание, витаминотерапия, иммуностимуляторы в виде женьшеня, левзеи, аралии.

Полоски на ногтях

У меня проблема: полтора года назад на ногтях появились продольные полоски, ребристости, которые могут трескаться. У меня полноценное, регулярное питание, нет никаких хронических заболеваний, и вообще на здоровье я не жалуюсь. Пыталась принимать препараты с кальцием, но это не особенно помогло. Может, у меня гормональный дисбаланс?

Ну почему сразу мысли о гормонах? Существуют различные причины изменения ногтей. Среди них - дефицит некоторых витаминов, минералов (в первую очередь - железа). Ну и грибковые заболевания. Обратитесь для начала к дерматологу.



Застарелый кашель

Научите, пожалуйста, как избавиться от застарелого кашля без настоев из трав: у меня сильная аллергия на фитотерапию. Не могу даже пить обыкновенный мукалтин. Как же мне избавиться от кашля?

Вечером хорошенько нагрейте подошвы ног (на батарее, на грелке, на печке, горячих кирпичах), смажьте их керосином, обмотайте хлопчатобумажными тряпками, наденьте толстые шерстяные носки и ложитесь спать. Делайте так несколько ночей кряду, до облечения состояния.

Аллергия на никель

Не могу носить джинсы из-за раздражения металлическими заклепками. Какими мазями можно пользоваться?

Скорее всего, причиной ваших несчастий является никель, которым покрывают металлические изделия для того, чтобы продлить срок их службы. Приблизительно 20% женщин страдают аллергией на этот металл. Кожа, с которой он соприкасается, воспаляется и начинает болеть. Что делать? Не прикасаться к металлам, на которые аллергия.



Скорлупа

Правда, что зимой и весной кальций в организме не усваивается?

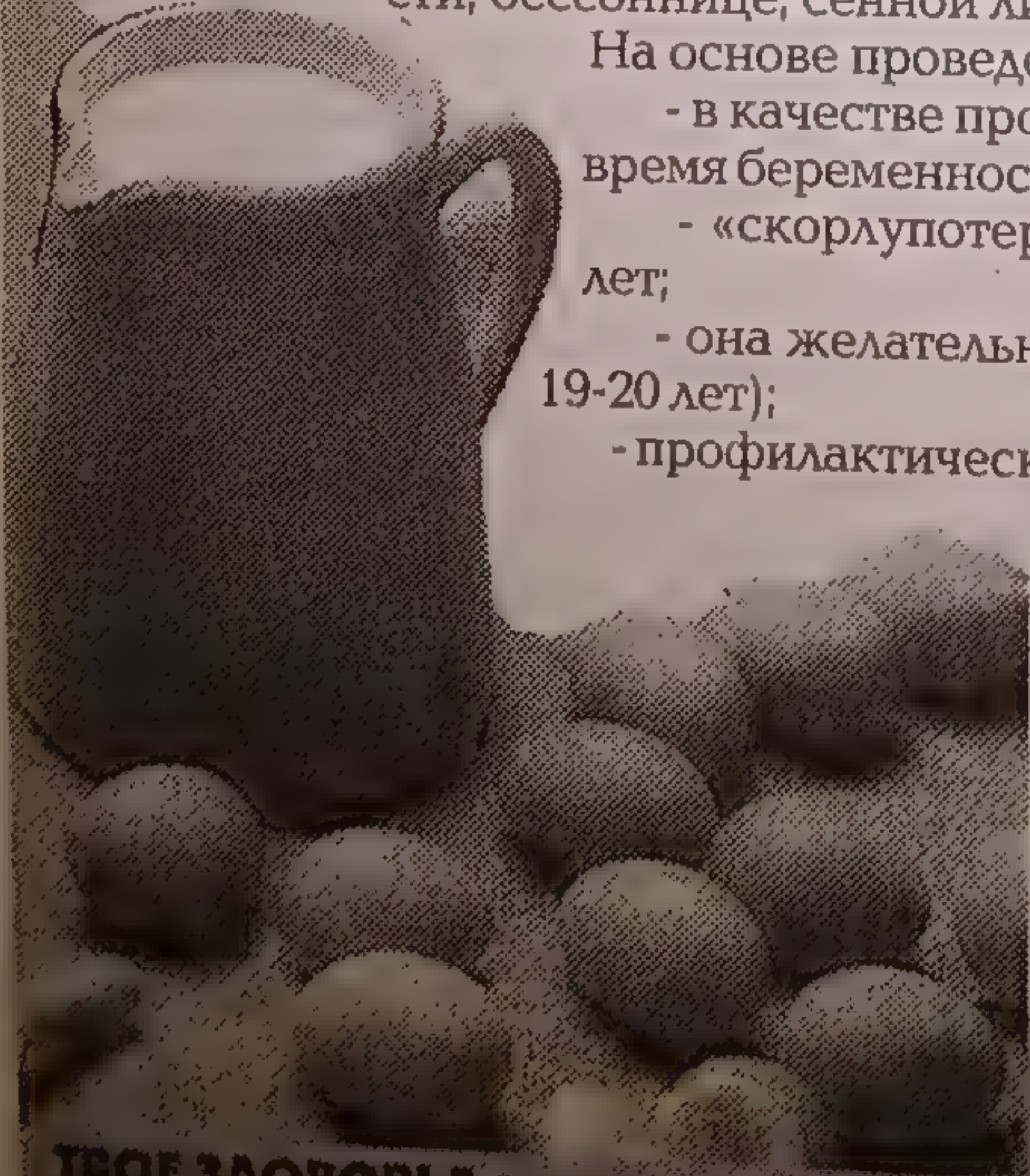
Врачи такого не признают, хотя знахари почему-то считают, что это именно так. И рекомендуют есть скорлупу.

«Скорлупотерапия» - введение в пищу измельченной скорлупы куриных яиц - показала ее высокую терапевтическую активность и отсутствие каких-либо побочных действий, в том числе бактериального заражения (чего не сказать о скорлупе утиных яиц, которая часто бывает инфицирована и для применения непригодна).

И у детей, и у взрослых применение «скорлупотерапии» положительно сказывается при ломкости ногтей и волос, кровоточивости десен, запорах, раздражительности, бессоннице, сенной лихорадке, астме, крапивнице.

На основе проведенных исследований ученые рекомендуют:

- в качестве профилактического средства применять скорлупу во время беременности;
- «скорлупотерапия» чрезвычайно полезна детям от 1 года до 6 лет;
- она желательна и в подростковом, и в юношеском возрасте (до 19-20 лет);
- профилактически дважды в год полезна «скорлупотерапия» взрослым для предупреждения заболеваний позвоночника, кариеса зубов и остеопороза у пожилых;
- яичная скорлупа может эффективно использоваться в очагах радиоактивного заражения, так как она препятствует накоплению в костном мозге ядер стронция-90 (употребляется от 2 до 6 граммов в день);
- прием скорлупы особенно показан в начале года, когда кальциевый обмен замедляется.



Донорская кровь

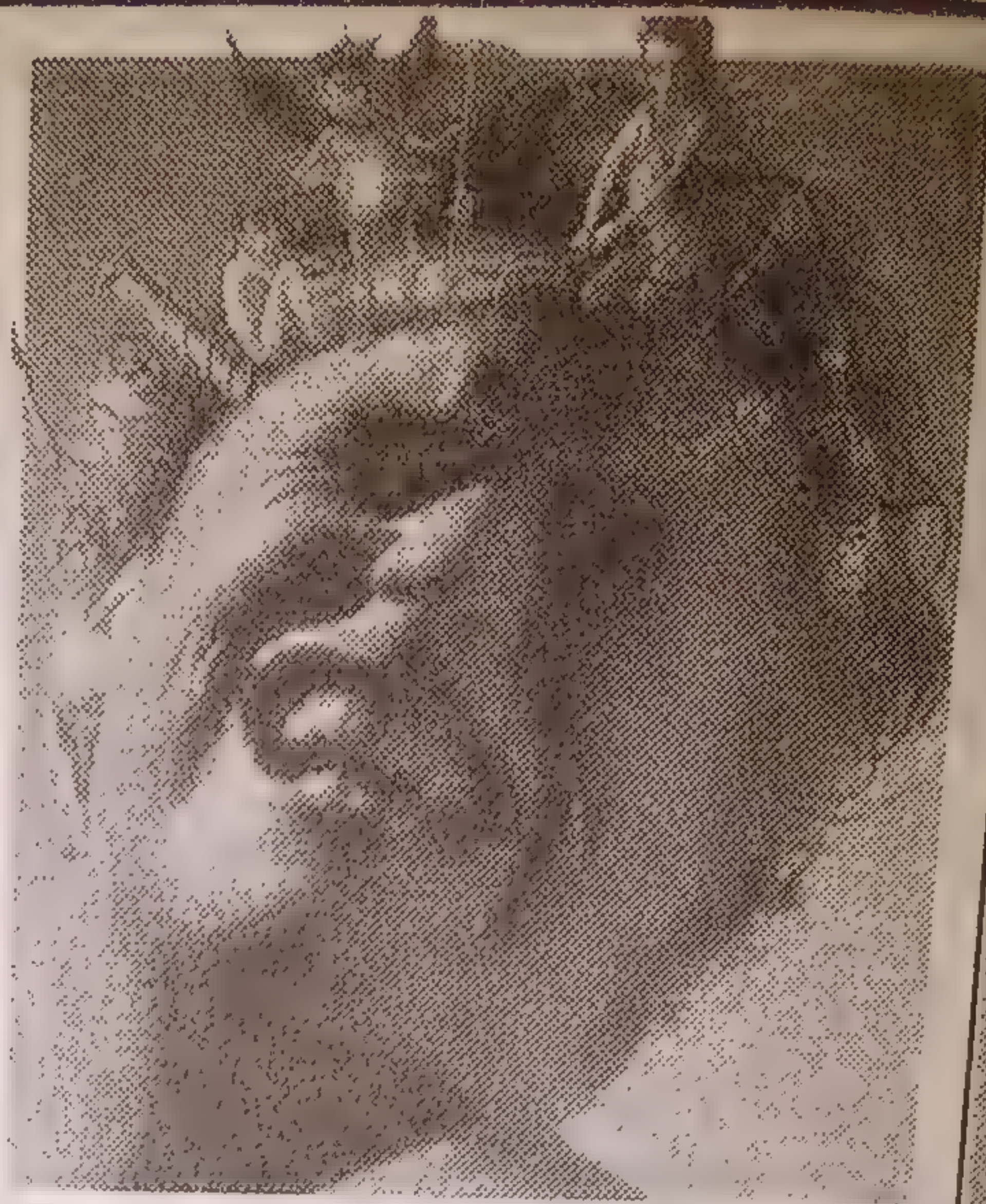
Возрастает ли трудность подбора донорской крови по совместимости для переливания больному с угнетенным состоянием кроветворения - гемоглобин = 35 ед.

Подбор донорской крови для переливания не зависит от гемоглобина у больного, которому требуется влияние.

Анализ на холестерин

Вы много пишете о холестерине как провокаторе атеросклероза. А как же нам узнать, много его в крови или нет? Какой анализ нужно сделать и какова норма холестерина?

Анализ на общий холестерин вам сделают в поликлинике. Норма - 5,2 ммол/л (или 200 мг/дл). Если у вас дошло до 6,5 ммол/л (250 мг/дл) - это риск развития атеросклероза. Если до 8 ммол/л (300 мг/дл) - это гиперхолестеринемия, которая требует коррекции диетой и движением. Есть и медикаментозные средства, которые вам назначит врач.



Агрессивность

Мой сын подвержен приступам агрессии, направленным на меня. Его раздражает все - он обвиняет меня в своих болезнях, неустойчивости и т.д. Грубость по отношению ко мне стала для него нормой. Разъехаться пока не возможно, да и он не хочет. Он сам поставил себе диагноз - истерическая психопатия, но не идет к врачу. Он курит марихуану - не это ли изменило его психику? Что делать?

Вот что по этому поводу говорит психотерапевт: «Марихуана, конечно, изменяет психику, так как относится к психоактивным веществам, но не в том спектре, что описываете вы. И точкой роста в сложившейся ситуации для вас должны стать не попытки изменения сына (обуздание), а контроль за происходящим с вами. Ведь его грубость не вредит вам физически. Да, поведение сына обидно; да, оно задевает; но надо перестроиться и начать уделять ему столько внимания, сколько оно того заслуживает. В психологической защите есть такой способ, как амортизация. заключается он в том, что на все обвинения и претензии вы нейтрально отвечаете «да-да» или «ага».

Настойки при мастопатии

Мне 21 год. У меня фиброзная мастопатия. Подскажите, пожалуйста, какие лекарства и настойки наиболее эффективны в моем случае? Что поможет мне вылечиться?

С мастопатией можно и нужно бороться. Врачи-маммологи вовсе не против народных способов лечения. Они рекомендуют и травяные сборы, и препарат «Кламин», и витаминотерапию.

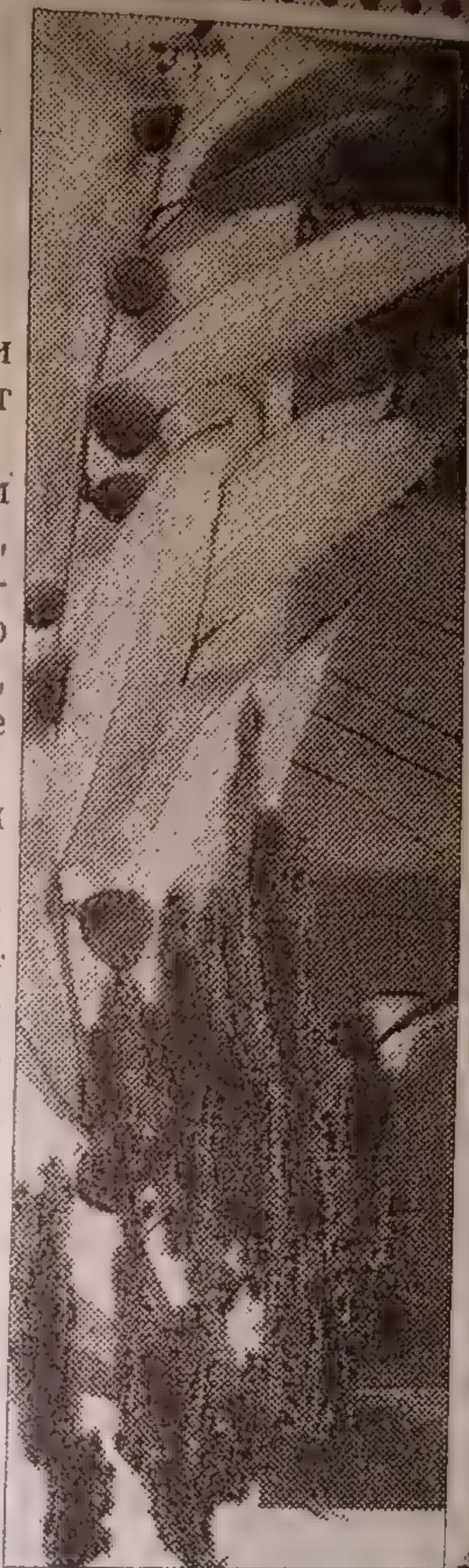
Начинайте и вы следующий курс лечения. 1 месяц вам предстоит пить настой из тысячелистника, полевого хвоща, можжевельных ягод (взять по 1 десертной ложке) и кукурузных рылец (1 стол.ложка). Сбор смешать. Ежедневно 1 стол.ложку заливать стаканом кипятка, настаивать 30 минут, завернув в теплое, процедить и пить по трети стакана после еды 3 раза в день.

Пьете, как уже сказано, месяц, затем 1 неделя перерыв и начинайте пить следующий сбор.

Листья эвкалипта и череды - по 1 десертной ложке, чистотела - 1 чайн.ложка. Готовить как предыдущий сбор: 1 ст.ложка на стакан кипятка. Прием: по 2 ст.ложки после еды 3 раза в день. Пьете месяц, неделя перерыв.

3-й сбор готовится так: по 1 столовой ложке крапивы и череды, по десертной ложке фиалки трехцветной, хвоща полевого и корня валерианы. 1 стол.ложку сбора залить стаканом кипятка, на маленьком огне довести до кипения, остудить, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день (и утром, и вечером после еды). Месяц пить, неделя перерыв.

Далее начинаете пить настойку из перегородок грецких орехов (надо приготовить ее загодя). Внутренние перегородки из 30 грецких орехов залить 100 г.водки. Настаивать 10 дней в темном месте. Принимать в течение 2 месяцев за полчаса до еды по 20 капель 3 раза в день.



Анальгин вреден

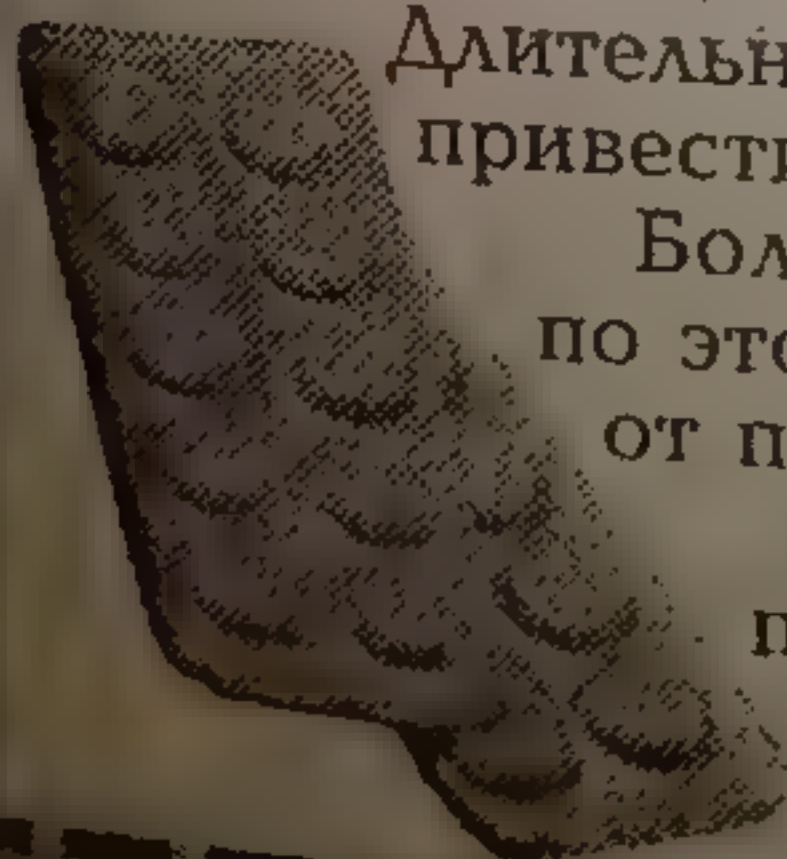
У меня такие сильные боли от мигрени, что часто мне приходится в день выпивать 5-6 таблеток анальгина. Практически через каждые 2 часа, иначе боль возобновляется и разрывает голову. Я понимаю, что анальгин вреден. Но что вы посоветует?

Анальгетики действительно самые распространенные обезболивающие средства. Но такое большое количество анальгина недопустимо. Надеемся, вы пьете его не каждый день.

Длительный прием анальгина может привести к болезни крови.

Большинство развитых стран по этой причине уже отказались от производства анальгина.

Попробуйте заменить его парацетамолом, как это делается в других странах, или ибупрофеном (нурофеном).



Носовое кровотечение и онкология

Пожалуйста, подскажите, могут ли частые носовые кровотечения, при отсутствии каких-либо травм, высокого давления, температуры, быть симптомом заболевания крови?

Да, могут. И частые носовые кровотечения являются поводом для обращения к врачу. Если ЛОР-врачом причины найдено не будет (искривленная носовая перегородка, близкое расположение сосудистой зоны к слизистой оболочки и др.), то исключить заболевание крови придется онкологу.

Рассеянный склероз

Мне 42 года. Диагноз: рассеянный склероз. Назначенные меры результатов не дают. Расскажите, что это за болезнь, как ее вылечить, есть ли народные средства лечения? Помогает ли метаболическая терапия? Что можно сделать в домашних условиях?

Рассеянный склероз - это воспалительное заболевание спинного и головного мозга. Заболевание характеризуется появлением небольших участков воспаления с разрушением оболочек нервных волокон - миелина. Очаги воспаления чередуются со здоровыми участками, т.е. они «рассеяны».

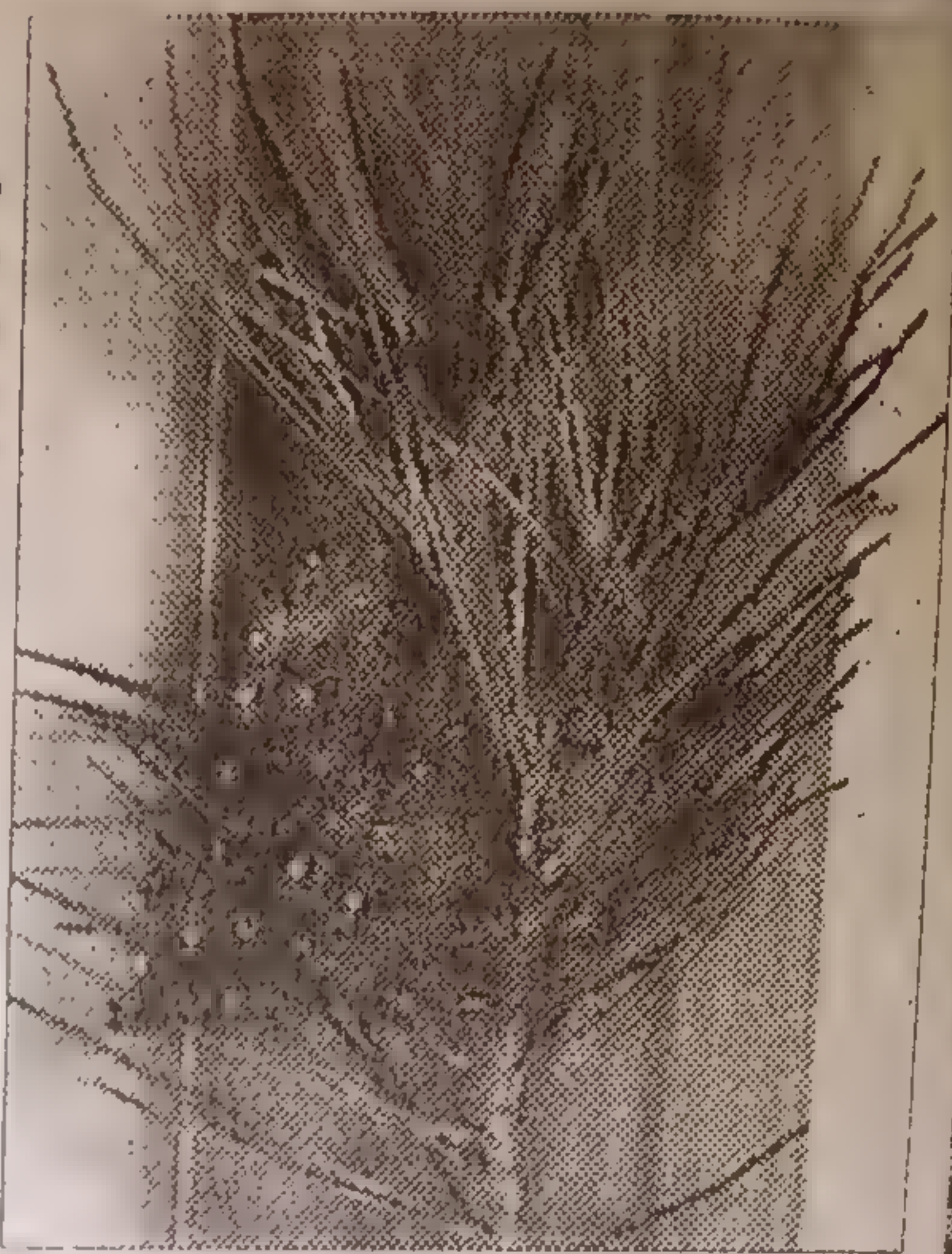
Полностью заболевание не излечивается, поэтому усилия врачей направлены на то, чтобы продлить период ремиссии. При слабости мышц полезна ходьба. Это трудно, но нужно. Побольше свежего воздуха. В рацион включайте лук, чеснок, морковь. Особенно полезны черника, печень, рыба.

Народная медицина при рассеянном склерозе рекомендует 200 мл сока репчатого лука тщательно смешать со стаканом меда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс 2 месяца. Перерыв 1 месяц и снова курс 2 месяца.

Измельченные свежие сосновые иглы - 5 столовых ложек залить 0,5 л кипятка. На слабом огне варить 10 минут (при закрытой крышке). Настоять, укутав, 12 часов, процедить. Эту дозу принимать в теплом виде за день маленькими глотками, чуть подслащивая отвар.

Метаболическая терапия действительно применяется при лечении рассеянного склероза. Этот метод воздействует на нейроны. Многие болезни возникают вследствие гибели нервных клеток - нейронов.

Доказано, что хотя погибшие нейроны, действительно, не восстанавливаются, резерв нервных клеток огромен - 90% от общего количества. На основе новейших разработок была выявлена новая группа эффективных лекарственных средств - природных метаболитов, в основном - аминокислот, которые помогают вывести из состояния «сна» резервные клетки и которые становятся способны исполнять функции погибших клеток.



Кривые ноги

Где и за сколько делают операции по исправлению кривых ног?

Ну и вопросик! Оперативное лечение искривленных ног применяется в исключительных случаях, ведь для того, чтобы этим занялся ортопед-хирург, нужны не косметологические показания, а медицинские. Конечно, операции такие по силам специалистам в ведущих клиниках, но подумайте сами: сломать кости ног, наложить на них аппарат Илизарова, жить 4-5 месяцев с ногами, проткнутыми спицами, не иметь возможности нормально двигаться - это все титанический труд и для хирурга, и для пациента. Естественно, останутся послеоперационные рубцы и шрамы, об этом вы тоже должны знать. Не проще ли заняться гимнастикой или же носить широкие брюки и длинные юбки?

У врача молодая пара жалуется на отсутствие детей и очень по этому поводу переживает. В конце их длинного монолога врач, наконец, задает вопрос: А вы вместе спать не пробовали?



Твой камень

Не могли бы вы сказать, какому знаку зодиака какой камень (я имею в виду в украшениях) соответствует? Извините за вопрос, он, наверное, не по теме, но ведь камни влияют на судьбу, а значит - на настроение и здоровье человека. Не правда ли?

Правда.

С развитием астрологии камни попали в поле зрения древних звездочетов. Ими была установлена астральная связь между человеком, светилами, правящими во время его рождения, и связанными с ними по свойствам камнями. Крайне благоприятными для ношения считаются камни, связанные со знаком зодиака, который освещал момент появления человека на свет.

Если вы по знаку рождения Овен - выбирайте рубин, алмаз, гранат, яшму.

Тельцу рекомендуется носить сапфир, аквамарин, агат, топаз.

Камни Близнецов - янтарь, александрит, агат, топаз.

Раку подойдут аметист, изумруд, лунный камень, кошачий глаз.

Лев должен выбирать для себя рубин, гранат, яшму, алмаз, янтарь.

Деве рекомендуется нефрит, желтый сапфир, топаз, сердолик.

Весы могут остановить свое внимание на таких камнях, как опал, агат, сапфир, бирюза, гранат.

Скорпион - рубин, лунный камень, топаз.

Стрелец - горный хрусталь, малахит.

Козерогу лучше выбирать оникс, малахит, рубин, тигровый глаз.

Камни Водолея - бирюза, аквамарин, сапфир.

Камни Рыб - жемчуг, аметист, лунный камень, белый опал.



Предотвращение катаракты

У моей бабушки катаракта, у моего дяди - катаракта. Мне 47 лет. Меня тоже ждет катаракта? Неужели невозможно предотвратить это заболевание?

Принимайте ежедневно по 0,5 г аскорбинки в день. Витамин С, если входит в рацион не время от времени, а постоянно, из года в год, способен на 70 процентов снизить риск развития катаракты у женщин старше 55 лет.



Минусовые очки

Как долго можно носить минусовые очки? Правда ли, что даже маленькая царапинка на стеклах очков влияет на зрение?

На первый вопрос ответ: всю жизнь.

На второй: не правда.

Мазь от ожогов

Вы напечатали рецепт лечения ожогов тертой сырой картошкой. Я не против этого рецепта, но мне кажется, есть более легкое средство при ожогах. Это такая специальная мазь, которая помогает и при гнойничковых заболеваниях кожи. Можно ею мазать лихорадку-герпес, и фурункулы от нее хорошо подживают.

Надо эту мазь сделать один раз - ее на год хватит при всяких неожиданных случаях.

Возьмите 100 г лампадного масла, 2 ст.ложки измельченного воска и немного (треть чайной ложки) сахарного песка. Все смешать и на огне растопить. Как воск растает - охладить. И все готово. Сложите в баночку и храните в холодильнике. Пригодится трещины и царапины замазывать. И при трещинах на пятках помогает.

В.Д.ЧЕПАНОВА.
г.Омск.



Образ жизни при глаукоме

Какие ограничения существуют для больного глаукомой в физическом плане и в смысле питания? Как помочь ему при повышенном давлении в домашних условиях?

Образ жизни при глаукоме:

- работать, избегая физических и нервных перегрузок;
- не работать в наклон;
- не сидеть с наклоненной головой;
- не смотреть телевизор в темноте;
- при чтении и другой зрительной нагрузке делать перерывы на 10-15 минут через каждый час;
- в питании предпочитать рыбу, овощи, ограничивая жир и сахар;
- чай полезен, но за один раз нельзя выпивать больше стакана;
- не курить;
- не носить тугих воротничков и галстуков;
- важен хороший сон;
- очень точно соблюдать назначенный режим закапывания капель;
- избегать резкой перемены освещения;
- перед посещением затемненных помещений закапывать пилокарпин;
- каждые 3 месяца посещать врача для измерения внутриглазного давления.

Чистотел и полип

Не могли бы вы сказать, можно ли устранить полип в прямой кишке без операции? Можно ли пить сок чистотела?

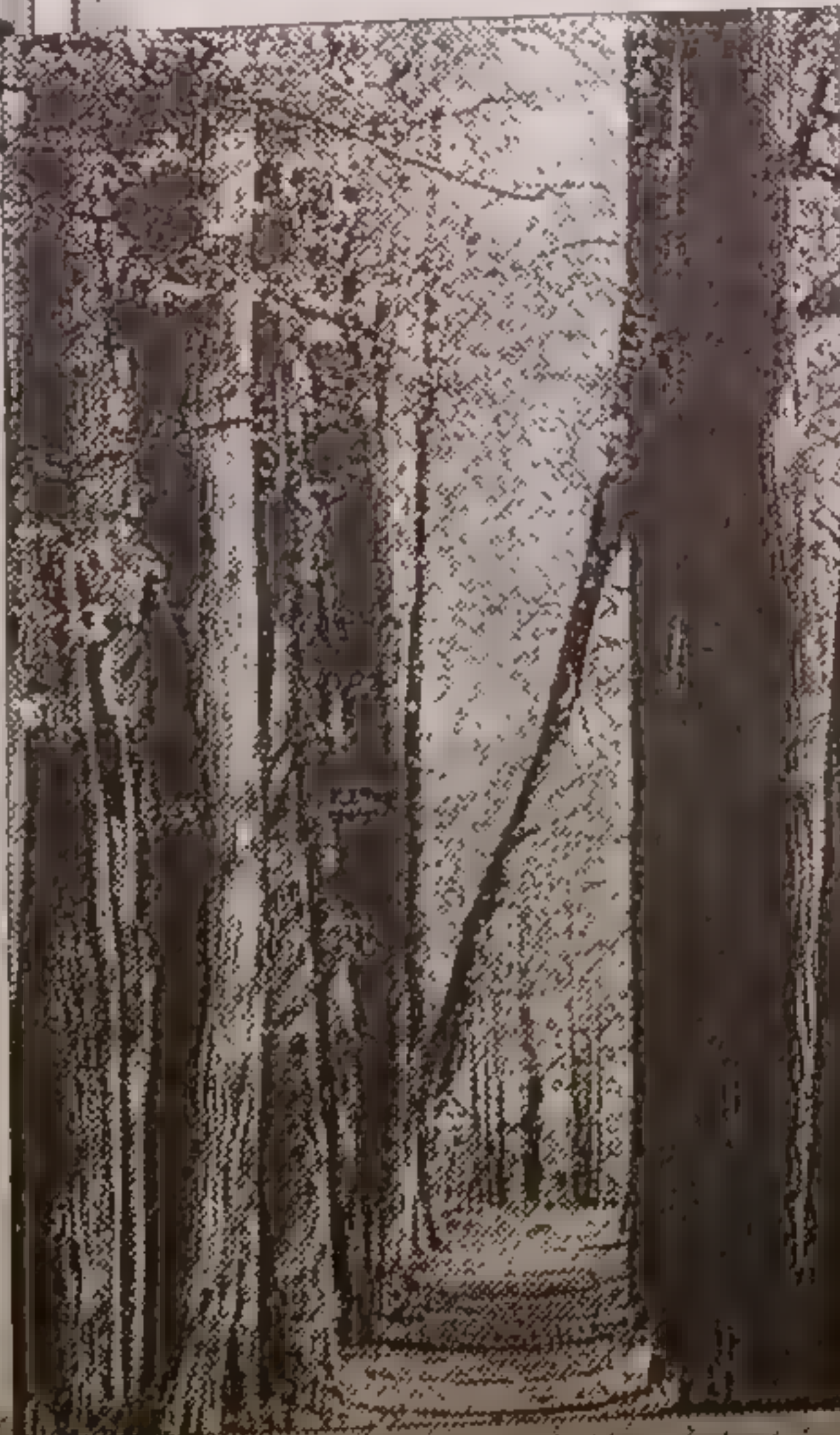
Сок чистотела при полипах в прямой кишке обычно используют в виде микроклизмы. Полипы вызываются вирусами, поэтому лучше чистотел сочетать с противовирусными травами. Антибактериальное и противоопухолевое действие оказывают розовый осот, таволга вязолистная, календула (цветы), зверобой и репяшок.

Берете эти травы, смешиваете: чистотел и таволга - по 3 части, календула, репяшок, зверобой - по 2 части, осот (бодяк) - 1 часть. Полстакана сбора залить кипятком (1,5 стакана), настаивать час, процедить.

50-70 г использовать в виде микроклизмы перед сном в теплом виде, остальной настой можно выпить: по трети стакана перед едой три раза в день. Наиболее эффективен прием настоя в день голодания. Так что возьмите за правило день-два в неделю голодать.

За здоровьем в лес

Хотелось бы узнать о деревьях-целителях. Я слышала что осиновые поленья помогают снимать воспаление. Осиновых поленьев у меня нет, нет и воспаления, но очень плохое настроение после жизненных неудач. Попыталась пить таблетки - не помогает. Хотела научиться аутотренингу - не смогла. Теперь вот весной, может, буду в лес ездить - поднимать жизненный тонус. Но боюсь - не навредить бы себе еще больше, ведь не каждое дерево может помочь.



Ученые разделяют деревья на три вида: отсасывающие энергетику, подпитывающие и нейтральные.

Отсасывающие: осина, тополь, каштан, ива, ель, черемуха.

Подпитывающие: дуб, сосна, акация, береза, клен, рябина.

При заболеваниях, связанных с истощением организма упадком сил, нужно контактировать с подпитывающими деревьями: приблизившись к ним на расстояние 30-50 сантиметров, постоять в течение 5 минут. А вот при воспалительных процессах в организме лучше контактировать в течение 2-3 минут с «отсасывающими» породами деревьев.

«Да» и «нет» не говорите.

Скажите, пожалуйста, действительно ли при «инолтра», рекламируемом по телевидению, эффективен при артритах, хрустах и т. п.? Можно ли применять его без назначения врача? Бывают ли побочные негативные реакции?

«Инолтра» не лекарственная пищевая добавка. Побочных действий, похоже, нет. Но положительный эффект бывает далеко не всегда. Врачи считают, что эффект в основном нейтральный. Пищевые добавки не требуют рецепта.

Тра

Хочу начать здоровое питание. Есть салаты из дикорастущих трав. Напишите, пожалуйста, без опаски?

Смело добавляйте к салатам вымоченные пару часов в уксусе травы: Иван-чай, лебеду, дошник, медунцу.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

Тендовагинит

Моей сестре (50 лет) поставили диагноз «тендовагинит». Что это за хворь такая? Как помочь ей народными средствами, чтобы уменьшить страдания?

Тендовагинит - это воспаление сухожилия в суставах. Возникает или от инфекции, попавшей в суставную сумку, или от чрезмерной нагрузки на сухожилия (тогда слышится хруст или скрип - крепитация).

Если тендовагинит крепитирующий (не инфекционный), то лечение консервативное: сначала покой (наложение шины, гипса, т.е. фиксация пораженной конечности), затем согревающие процедуры, физиотерапия (кварц, соллюкс), полезны противовоспалительные фитосборы. Обычно это профессиональное заболевание бывает у машинисток, доярок, пианистов и т.д., поэтому при возобновлении деятельности после периода стихания более возможны рецидивы.

При неинфекционном тендовагините применяют препарат траумель: капли, таблетки, ампулы, мазь (можно применять в сочетании).

Инфекционный тендовагинит возникает при попадании инфекции через ранки на коже. В таких случаях назначается антибактериальная терапия. При гнойном тендовагините прибегают к хирургическому лечению.



«Да» и «нет» не говорите...

Скажите, пожалуйста, действительно ли препарат «инолтра», рекламируемый по телевидению, эффективен при артритах, хрусте в суставах и т. п.? Можно ли применять его без назначения врача? Бывают ли побочные негативные реакции?

«Инолтра» не лекарство, а пищевая добавка. Побочных действий, похоже, нет. Но и положительный эффект бывает далеко не всегда. Врачи считают, что эффект в основном нейтральный. Пищевые добавки не требуют рецепта.



Есть альтернатива

Как можно определить, есть ли у ребенка глисты? Как их лучше всего выгонять - народными средствами или таблетками?



Наиболее надежный метод определения наличия глистов - анализ кала на яйца глист. Симптомы заражения человека глистами, как правило, не размыты и могут иметь место при других болезнях (расстройства аппетита, поносы-запоры, тошнота, повышенное газообразование в кишечнике, боли в животе, потеря веса и т.д.).

Народное мнение утверждает, что наиболее надежным симптомом, позволяющим заключить о наличии глистов, являются ночные скрипы зубами. Вне всякого сомнения, из-за глистов скрипеть зубами можно, но указанный симптом часто свидетельствует не

о глистах, а о повышенной нервной возбудимости или нарушении обмена кальция. Народные средства для лечения глистов подразумевают использование препаратов растительного происхождения. Практически все они заметно уступают в эффективности современным фармакологическим средствам. Поэтому обычно используют их только тогда, когда на фармакологические препараты есть аллергия.

Травы к обеду

Хочу начать здоровый образ жизни. Этой весной начну есть салаты из дикорастущих растений. Но не отравиться бы. Напишите, пожалуйста, какие травы можно есть без опаски?

Смело добавляйте к шинкованной капусте и зеленому луку вымоченные пару часов в соляном растворе крапиву и одуванчик. Не обходите вниманием землянику, мяту, подорожник, Иван-чай, лебеду, донник, пастушью сумку, спорыш, мокрицу, одуванцу.

Диета при пиелонефрите

Расскажите, существуют ли какие-то ограничения в питании при хроническом пиелонефрите?

Строгость диеты при пиелонефрите зависит от степени нарушения выделительной функции почек и активности воспалительного процесса. При неактивном течении заболевания, когда нет обострения, ограничения в еде такие же, как при любых воспалительных процессах. Противопоказана острая и раздражающая пища: соусы, горчицы, перец, приправы, маринады, соленья. Конечно, запрещен алкоголь и особенно пиво. При обострении пиелонефрита из рациона нужно дополнительно исключить мясо, особенно свинину и курицу.

Если нарушена азотовыделительная функция почек, то есть имеется какая-то степень почечной недостаточности, нужно совсем отказаться от белковой пищи, а потребление соли сократить до 4 граммов в день. Все предыдущие ограничения также сохраняются.

В зависимости от артериального давления выбирается питьевой режим. Если давление повышено, потребление жидкости нужно ограничить. При нормальном давлении пейте жидкость как обычно.

При любой форме пиелонефрита показаны продукты, способствующие улучшению функции кишечника. Полезно ввести в постоянный рацион отруби, пшеничные зародышевые хлопья, зерновой (бездрожжевой) хлеб, свеклу и морковь. Кроме того, следует следить за количеством выделяемой мочи. Если разница между выпитым и выделенным больше 300 мл, значит,

почечная недостаточность нарастает и больному требуется стационарное лечение.



Как поднять иммунитет?

После перенесенных стрессов и из-за весенней усталости очень плохо себя чувствую. Очень ослаблен иммунитет. Но как его укрепить, я не знаю. Фитотерапия не подходит - я очень занятой человек, а женьшень и элеутерококк не помогают.

Для восстановления иммунитета (а он у большинства сейчас очень ослаблен) обязательно нужно очистить печень и «отрегулировать» позвоночник. Есть такие возможности у научно-медицинского центра «Лидо-НН». Все просто до восхищения: обследование, затем лечение и контрольная диагностика с определением результатов лечения при использовании уникального диагностического оборудования.

Оказывается, наши клетки «звучат». Здоровые клетки излучают «здоровые» сигналы, а больные клетки - совершенно другие сигналы, «больные волны», соответствующие патологии органов. Наш организм излучает, высокочувствительный приемник регистрирует, компьютер расшифровывает, врач анализирует! Эта процедура диагностики проходит быстро и безболезненно.

Тел. для записи
(8312) 32-70-63.

Лиц. № 8659059 выд. ЕМЛАК.

Возможно, диабет

Напишите, пожалуйста, каковы признаки диабета? Можно ли его заподозрить на ранней стадии?

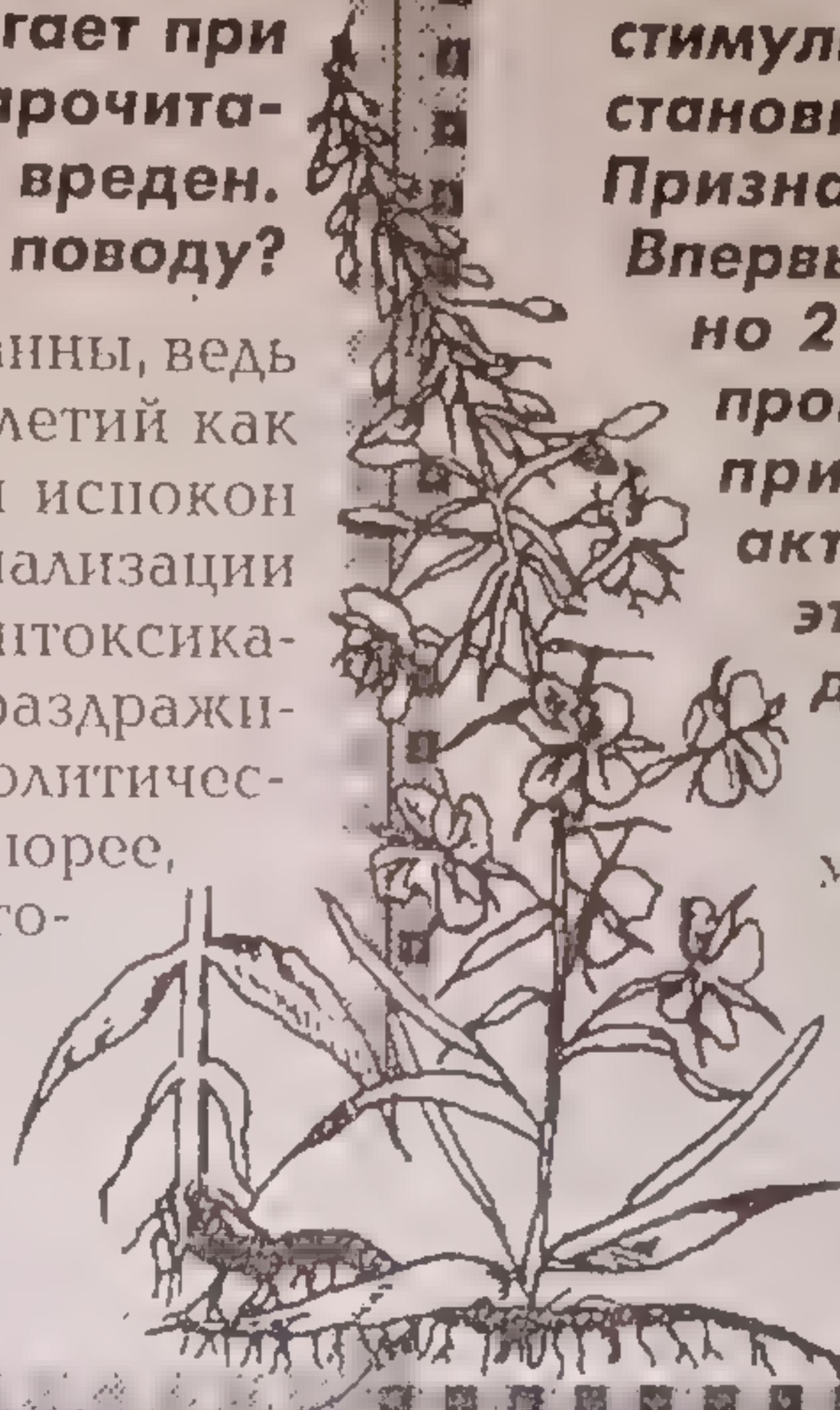
Признаки, которые должны вас насторожить и заставить посетить кабинет эндокринолога: повышенная жажда, повышенный аппетит, упорный зуд, учащенное мочеиспускание, медленное заживление ран.

Кипрей? Не бойся, пей!

Во многих рецептах встречается в виде составной части кипрей - иван-чай. Мне, например, настой кипрея помогает при головной боли. Но недавно я прочитала, что иван-чай не полезен, а вреден. Что вы можете сказать по этому поводу?

Похоже, что слухи эти необоснованны, ведь кипрей использовался в течение столетий как копорский чай. Народные целители испокон веку кипрей рекомендовали для нормализации психоэмоционального статуса, при интоксикациях и отравлениях, бессоннице и раздражительности, ведь он оказывает спазмолитическое действие, помогает при альгоменорее, снижает температуру, обладает потогонными свойствами.

Во всяком случае специалисты группы экспериментальной и клинической фитотерапии Российской Академии наук ничего вредного в кипрее не видят.



Куда она пропадает?

Во время полового акта пропадает эрекция. При стимулировании может восстановиться, а может и нет. Признаков простатита нет. Впервые случилось примерно 2 года назад. Сейчас происходит практически при каждом половом акте (ежедневно). Что это может быть и что делать?

Подобная симптоматика характерна для венозной недостаточности полового члена. Вам необходима консультация и тщательное обследование у уролога-андролога.

Болезненная овуляция

У меня очень болезненная овуляция и при этом густые выделения. Кроме того - хроническое воспаление яичников. Почему такая болезненная овуляция? Неужели это никогда не пройдет? Может, посоветуете народные средства?

Болезненная овуляция - нередкое явление. Она может быть связана как с неправильной выработкой гипофизарных гормонов, так и с воспалительным процессом в яичниках. Густые выделения (а нередко и небольшие кровотечения) также результаты изменения гормонального фона в разные дни менструального цикла.

Если вы не планируете в ближайшее время беременность, то болезненную овуляцию можно лечить противозачаточными препаратами, которые блокируют овуляцию. Вам их назначит врач.

Очевидно вы лечите аднексит противовоспалительными средствами. Но если организм плохо переносит противовоспалительные средства или боль не слишком сильная, можно порекомендовать антиспазмолитические лекарства, хотя они обычно менее эффективны. Эти средства предназначены для расслабления матки и могут приниматься в сочетании с успокоительными лекарствами. К тому же некоторые антидепрессанты обладают и противоспазмолитическим действием.

Для тех, кто предпочитает мягкую медицину и лечение без лекарств, можно порекомендовать следующий метод: в течение всего времени употреблять в пищу больше продуктов, содержащих кальций и магний. Это значит, что на столе должны чаще появляться минеральные воды, сыры и все молочные продукты, сухофрукты, орехи, шоколад и крупы.

В момент особенно сильных болей придется кстати горячая грелка, положенная на живот, и отвар из тысячелистника и ромашки.

Овуляторные боли ослабевают и исчезают после первой беременности.



Эпилепсия и режим дня

Скажите, пожалуйста, существенно ли повышает риск эпилептических припадков сдвинутый режим дня? То есть насколько опасно ложиться спать в 3-4 часа ночи, если при этом есть возможность спать 8-10 часов в сутки? И еще, не знаете ли вы, есть ли побочные эффекты у финлепсина?

Больным эпилепсией врачи всегда рекомендуют выдерживать режим дня. Это необходимое условие предотвращения судорожных приступов. Что касается финлепсина, то побочные действия таковы: в начале применения возможны головные боли, головокружения, расстройства зрения, нарушение координации движений, тошнота, рвота, иногда запоры. Больные, получающие финлепсин, должны не реже 2 раз в год посещать кардиолога, нефролога, гастроэнтеролога и, конечно, невропатолога.



12

С возрастом все пройдет

У моей дочки, ей полгода, на первом месяце жизни на лице появилась венка. Венка проявляется некрасивыми яркими жилками на переносице. Участковый педиатр считает, что с возрастом все пройдет. Это действительно так?

Да, чаще всего все проходит с возрастом бесследно. Кожа детей тонкая и прозрачная, сосудики видны у всех, место расположения их у каждого человека индивидуально, то, что они видны, это нормально. Когда девочка вырастет, они будут незаметны.



Рекламное объявление
Избавляем от алкогольной и наркотической зависимости за один сеанс. Постоянным клиентам - скидка!

Боль в тазобедренном суставе

Мучает деформирующий артроз тазобедренного сустава. Прошла множество курсов физио- и лекарственной терапии. Артроз не стихает, снять боль удастся на очень короткое время. Прошу вашей помощи, иначе скоро совсем не смогу передвигаться. Что предпринять самостоятельно? Врачи делают все, что они могут...

Попробуйте применить советы восточной медицины, хотя она, на наш взгляд, и несколько парадоксальна. Болит бедро, а массировать предлагается верхнюю поверхность стопы. Причем медной (старой, до 1961 г. выпуска) монетой. Берете пяточек и массируете стопу, нажимая весьма прилично. Это не поглаживание, а массаж. Особенно интенсивно нужно растирать все артрозные наросты на стопе. Найдите главную точку: она находится на щиколотке с внешней стороны ноги. Здесь под косточкой есть небольшое углубление. При нажатии на него почувствуете боль. Вот эту-то точку и нужно тщательно промассировать минут 5-10, хотя ощущения будут довольно болезненные.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

Побольше кальция и магния

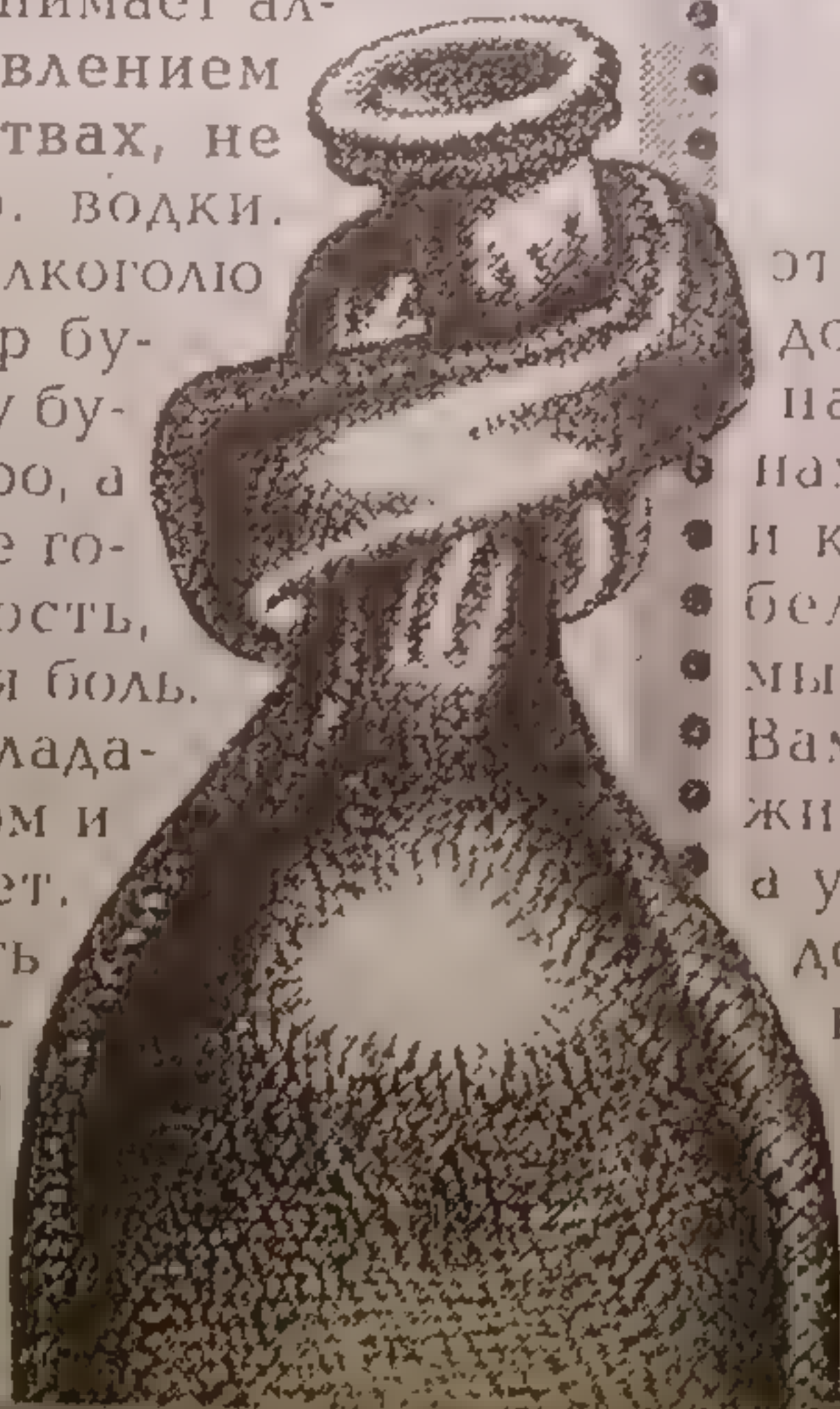
Раньше по ночам (два-три раза в неделю) я просыпалась от судорог в ноге, это продолжалось с 13 до 18 лет. Сейчас мне 23, и снова периодами начало дергать эту же ногу. У моего папы тоже так было при проблемах с венами, но потом прошло. Скажите, пожалуйста, из-за чего это? И что с этим делать?

Да, хроническая венозная недостаточность может давать ночные судороги. Но к вам это не относится. Ваши судороги вероятно связаны с нехваткой кальция и магния.

Алкогольная зависимость

Каковы первые проявления алкогольной зависимости? Спиртное я употребляю регулярно (каждый день от бокала до бутылки вина), более крепкие напитки исключаю. Но по утрам ужасное состояние, учащенное сердцебиение. Выпить совсем не тянет. Выходит, похмельного синдрома пока нет?

Как правило, объективная и субъективная оценка зависимости от алкоголя редко совпадают. Абсолютная точка отсчета - здоровый человек в алкоголе не пуждается нигде, никогда, ни при каких обстоятельствах. Если он принимает алкоголь - то под давлением окружения в количествах, не превышающих 100 гр. водки. Если не привыкший к алкоголю человек выпьет за вечер бутылку вина, то плохо ему будет не на следующее утро, а через полчаса, - сильное головокружение, слабость, тошнота, рвота, головная боль. Здоровый организм обладает защитным механизмом и излишек яда отторгает. Если вы будете приучать организм к яду, как делаете это сейчас, то вскоре защитные реакции утратятся и с этого момента начнется алкоголизм.

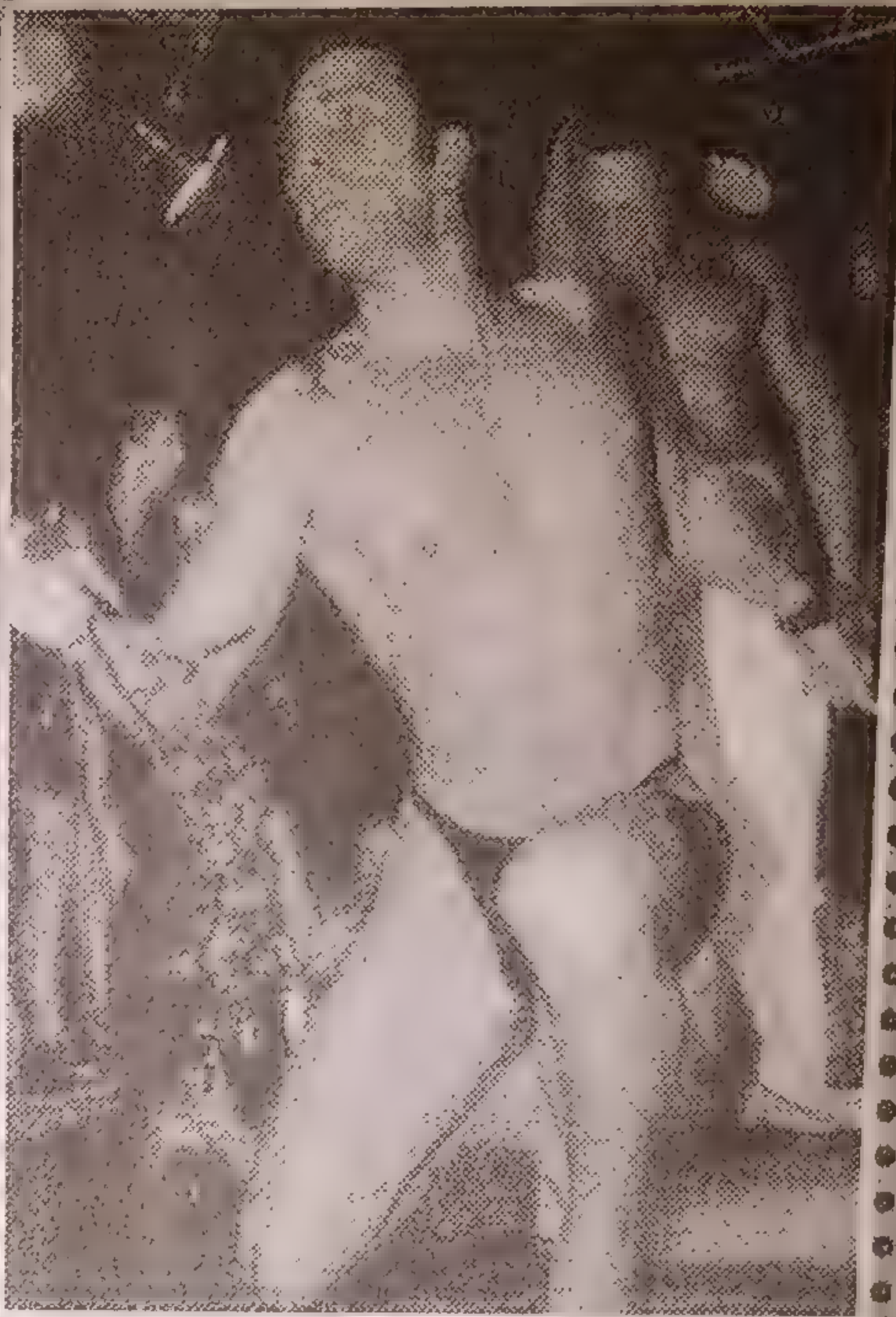


Протеиновые добавки

Я очень худая и хочу хотя бы чуть-чуть поправиться. Слышала о пищевой добавке «Илья Муромец», которую дают солдатам. Напишите, пожалуйста, что это за добавка, где ее приобрести, можно ли мне ее употреблять? У меня увеличение щитовидной железы и нефроптоз II-III степени.

Мы бы не рекомендовали вам для этих целей пищевые протеиновые добавки. Данная добавка предназначена не солдатам, а спортсменам, занимающимся бодибилдингом и культуристам. В ней очень много белка, нужного для построения мышц. Зачем вам мужские мышцы? Вам надо поднакопить подкожного жира, а для этого нужны не белки, а углеводы с жирами. Протеиновые добавки, применяемые без врачебного контроля, могут принести вред почкам.

Не случайно они и продаются лишь в спортивных магазинах, а не в аптеках и не гастрономах.



Мозоль на стопе

Я где-то читала, что каждая мозоль на стопе сигнализирует о каком-либо заболевании. Хотелось бы узнать, о чем говорит мозоль напротив вторых пальцев стопы?

Если вы в это верите, то о проблемах с желудком. Но чаще всего мозоли на стопах бывают от неудобной обуви и плоскостопия.

Это гормон роста

Что такое генотропин и какое влияние он имеет на человека?

Генотропин - это искусственно полученный гормон роста человека. Без этого гормона невозможен рост и развитие организма (главным образом в детстве и юности). Препарат применяется при дефиците гормона роста, когда нарушение функции гипофиза приводит к резкому отставанию в росте (гипофизарной карликовости). Цель такого лечения - восстановить уровень гормона роста в организме.

Склероз нельзя вылечить, но о нем можно забыть.



Фенибут

Моей дочке 7 лет. Года три назад она начала заикаться (повторять первые слоги по нескольку раз). Ходили заниматься к логопеду, вроде бы все нормализовалось. Затем, когда она пошла в школу, начала часто моргать глазами и заикание вернулось. Три месяца подряд давали валерьянку - улучшений никаких. Местный невропатолог посоветовал принимать фенибут. Это поможет?

Фенибут применяется при неврастениях, бессоннице, заиканиях и тиках. Заикания - это судорожное состояние мышц речевого аппарата. Фенибут уменьшает судороги при заикании. Помощь при приеме этого препарата зависит от тяжести заикания.

Чистка рисом

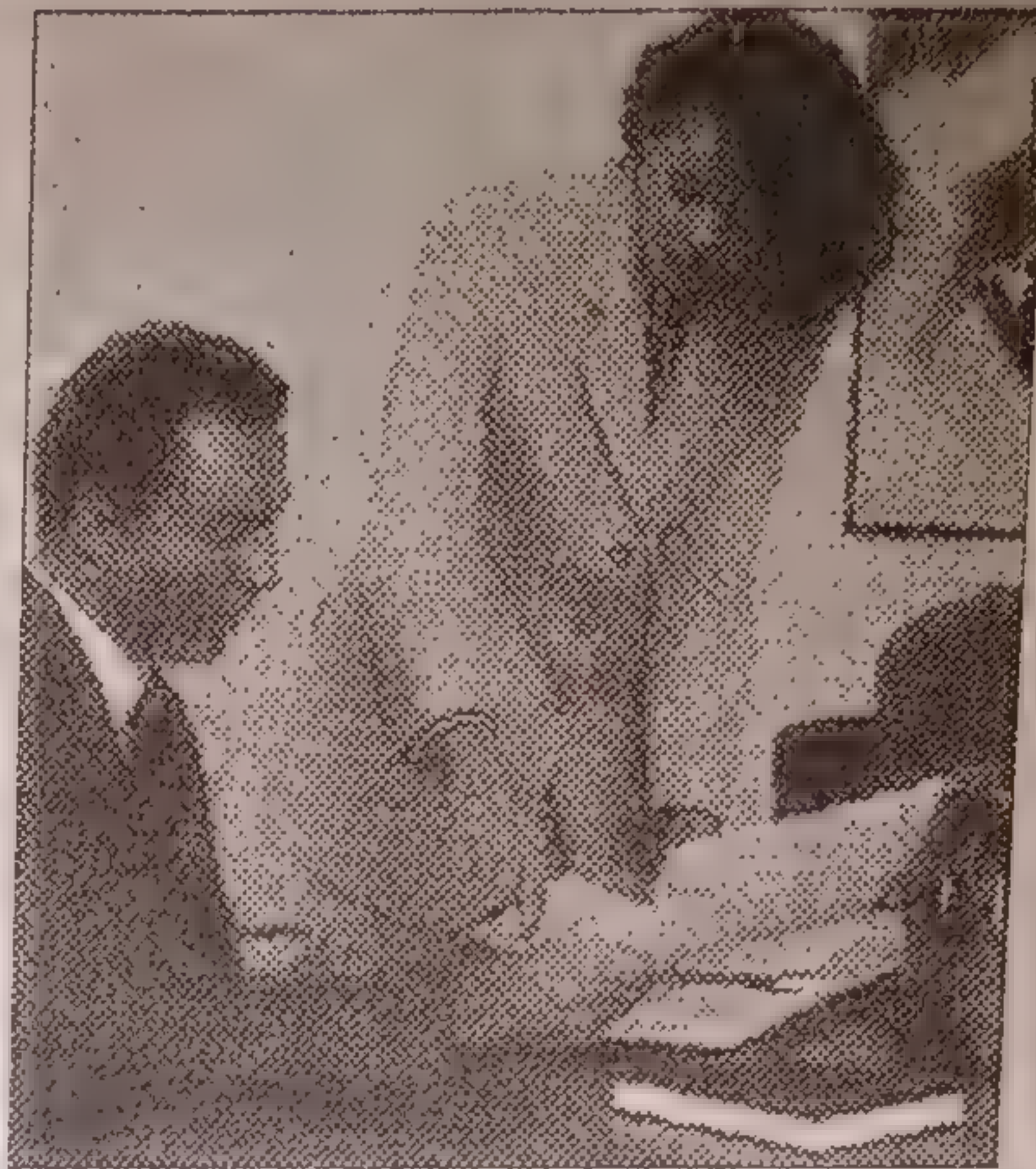
Моя соседка ест по утрам вымоченный рис. Говорит, таким образом чистит почки от песка. На ваш взгляд, это очередное шарлатанство или в этом что-то есть научное?

Никто точно не знает. Диетологи считают метод ерундой, химики предполагают, что таким образом разрушается кристаллическая решетка зерна. Натуропаты находят, что хорошую чистку мочеполовой системы дает завтрак из вымоченного в течение 5 дней риса. Курс - до 2 месяцев. Попробуйте: В пол-литровую банку засыпьте 2 ст. ложки риса, залейте водой и поставьте на сутки. На следующий день промойте рис в первой банке, залейте свежей водой. Засыпьте рис и залейте водой во вторую банку, и т.д. до пяти банок.

Когда рис в первой банке вымокнет в течение пяти дней, сварите его и съешьте без ничего. Воздержитесь от воды и питья 4 часа. Не пугайтесь, когда моча станет похожа на грязный кисель: это очищается мочеполовая система. Завтрак на вымоченном рисе продолжайте 2 месяца, продвигая банки по очереди, промывая рис и отправляя на варку для утренней каши. Кроме всего прочего, ваши скрипящие колени и локти станут бесшумными и эластичными.

Сексуальная дисгармония

Мы с мужем в браке 4 года. За последний год отмечаю значительное снижение либидо. У мужа с влечением все вроде бы в порядке, но значительно сократилось время полового контакта, все происходит без огонька. Периодически удается разнообразить отношения, но эффект временный. Мы живем постоянно в стрессовой обстановке, я все время в напряжении, ухудшился сон, стала раздражительной. Неужели стресс на работе способен так ухудшить общее состояние и добавить сексуальных проблем? Наверное, это проблема скорее психологическая, но очень хочется сохранить близость отношений и домашнее тепло.



Вы совершенно правы. К сожалению, зачастую проблемы на работе, постоянные конфликты за пределами семьи неизменно отражаются на интимных отношениях. И в общем-то скорее всего в вашем случае именно стресс вне семьи вносит дисгармонию в вашу сексуальную жизнь. Очень трудно давать какой-либо совет в такой ситуации. Единственно верным решением, скорее всего, стала бы консультация у психолога. Не стесняйтесь обратиться к опытному психологу, потому как раннее обращение к специалисту гарантирует выход из стрессовой ситуации и восстановление гармонии в семейной жизни. Если вы считаете, что основная проблема на работе, постарайтесь разобраться в ней. Психолог, может быть, научит вас выходить из конфликтных ситуаций на работе не только победителем, но и в выигрыше по отношению к своей семье.

Сердечный невроз

У моей бабушки болит сердце - сердечный невроз. Она пьет пустырник. Я не слышала, что пустырник помогает при стенокардии. Не зря ли она его пьет?

Очень даже не зря: 1 стол.ложка на стакан кипятка ежедневно - большая польза. Включите еще настойку календулы. Можно купить в аптеке, она недорогая - по 20 капель на четверть стакана воды 3 раза в день. Сердце скажет спасибо.

Очень полезно ежедневно съедать по 50 г любых орехов, по 2-3 дольки темного горького шоколада. Необходим витамин Е (по 400 МЕ в день) и фолиевая кислота (400 мкг) ежедневно.

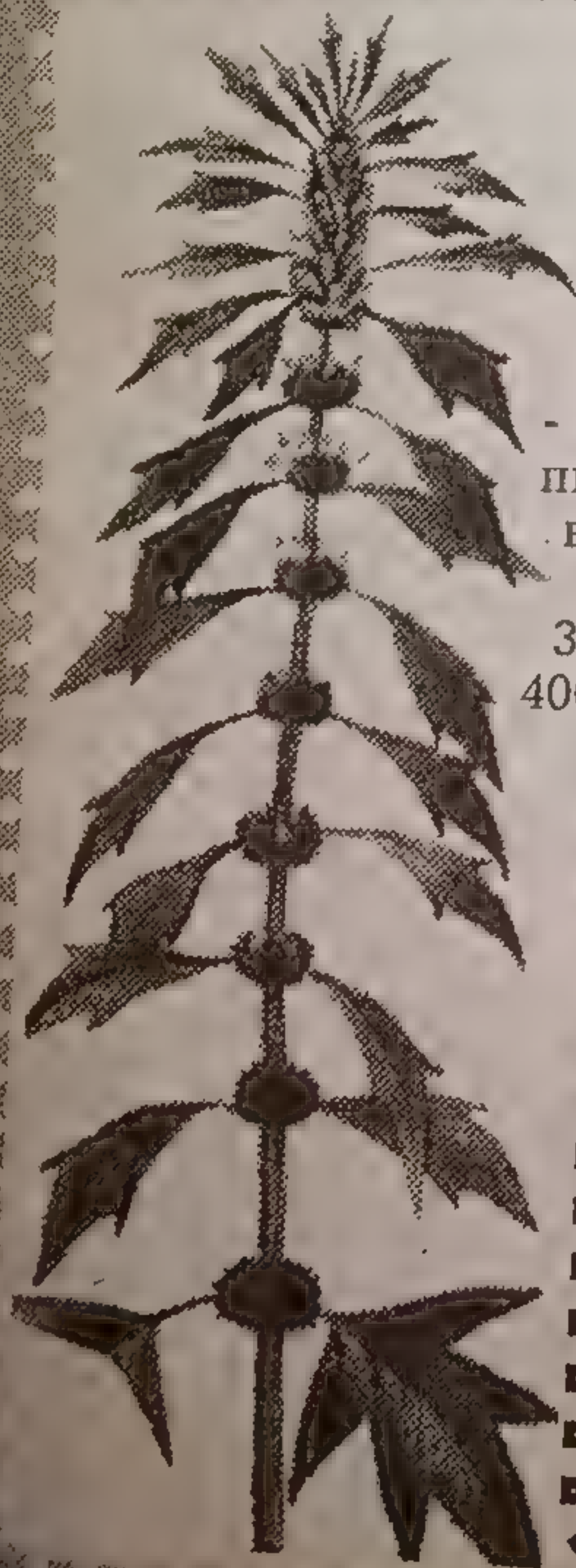
Только операция

Моему отцу 70 лет. У него сводит пальцы на руке словно судорогой. Подскажите, пожалуйста, существует ли консервативный способ лечения контрактуры Дюпюитрена?

Контрактура Дюпюитрена консервативно не лечится, придется делать операцию.

Хирург говорит пациенту, которого готовят к операции:

- Вам совершенно нечего бояться. Это моя шестнадцатая операция, так что должна же она когда-нибудь получиться!



Подписался?

Выиграй суперприз - телевизор!
Разыгрываются пылесос и магнитола.



Приз - новинка от "Бытовой автоматике" - телевизор POLAR! Телевизоры POLAR - сочетание надежных элементов, японские микросхемы Philips, лицензия Samsung, отличные изображения и звук и много полезных функций.

Как принять участие в розыгрыше?

Для жителей Нижнего Новгорода и Нижегородской области.

Разыгрываются
каждые 2 недели
призы от сети
магазинов

"Бытовая автоматика"

Заполните купон и пришлите его
по адресу:

603126, Нижний Новгород, а/я 16,
с пометкой "Розыгрыш - подписка".

Ф. И. О. _____

адрес, телефон для связи _____

на какую газету подписались _____

номер почтового отделения,
где была оформлена подписка _____

Подпишитесь на любую из следующих газет:

"Понедельник с телепрограммой" Нижегородская газета",
"Кристалл в Нижнем Новгороде", "Формула счастья. Он и Она",
"Приключения Тайчи Чудеса", "Твое здоровье нижегородский выпуск",
"Сам себе доктор", "Твое здоровье в вопросах и ответах",
"Ваша Диван - газета", "Огород", "Морской Хозяйка в доме",
"Уютная газета", "Соляночка".

Разборчиво заполните и вырежьте по линии отреза купоны и вышлите их в редакцию по адресу:

603126, Н.Новгород, а/я 16, "Розыгрыш - подписка".

Жители других регионов России могут подписаться на газеты:
"Формула счастья: Он и Она", "Приключения Тайчи Чудеса", "Сам себе доктор",
"Твое здоровье в вопросах и ответах", "Морской",
"Хозяйка в доме", "Твое здоровье", "Уютная газета", "Соляночка".

Количество купонов от одного участника не ограничено.

Если ваш купон не выиграл, то он будет участвовать в следующих розыгрышах. Информация о победителях печатается во всех газетах, публикующих купон. Призы будут вручаться только тем, кто подписался на одну или несколько наших газет на 6 месяцев второго полугодия 2002 года.

Посмотрите на телевизор POLAR в "Бытовой автоматике" - и вы сразу захотите подписаться на наши газеты.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ"

№11 (63), май 2002г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки:

тел.: 34-91-15, 34-82-57

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.

Набор и верстка ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Подписано в печать 15.05.2002г. в 17 часов

(по графику в 17 часов). Тираж 487226. Заказ №2255.

Подписной индекс В3074. В розницу цена договорная.

Отпечатано в ОАО "Нижегородский печатник",

Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

ВОЕ

ВООРУЖЕН

№12(64), 2002 г.

ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН

ВОЕ

ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Водитель и таблетки

Недавно наш друг погиб в автомобильной катастрофе. Жена его говорит, что перед аварией он пил таблетки от давления и якобы врачи сказали, что это могло быть причиной аварии. Мой муж тоже шофер. Мне бы хотелось знать, какие лекарства опасны для водителей?

Обычно не рекомендуются снотворные и успокоительные. Но немало и прочих потенциальных врагов шоферов.

Явные враги - психотропные. Нельзя их принимать, если в аннотации написано: не следует водить транспортное средство; если указано, что это лекарство из группы нейролептиков, антидепрессантов, транквилизаторов, седативных.

Некоторые препараты, снижающие давление, снижают и внимание. Реакцию могут тормозить даже средства, содержащие кофеин, - солпадеин, каффетин, продеин, хотя они и продаются без рецепта.

Водителям надо бояться лекарств, действующих на центральную нервную систему: адельфан, кристепин, клофелин, анаприлин, тразикор, атенолол. Антигистаминные препараты могут тоже быть опасными для шоферов: фервекс, контакт, терафлю, гексапневмин, мигренол и др.

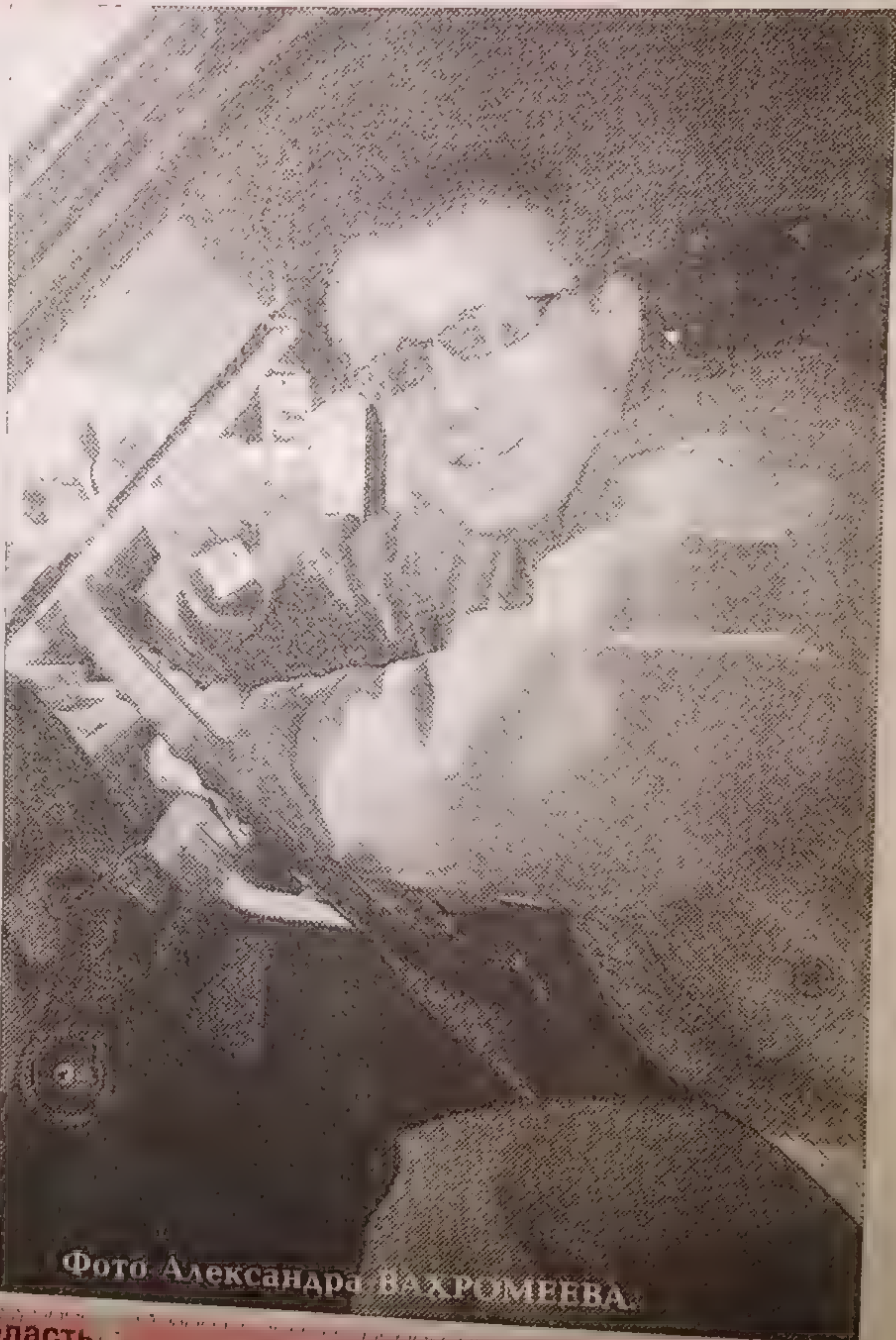


Фото Александра ВАХРОМЕНЕВА

ВНИМАНИЕ!
ИДЕТ
ПОДПИСКА!

Нижегородская область
Подписка с 14 мая
Индекс 83074
1 мес. - 9 руб. 08 коп.
3 мес. - 27 руб. 24 коп.
6 мес. - 54 руб. 48 коп.

Города России
Индекс 83074
Каталог "Пресса России" (зеленый каталог),
т.1, стр. 110.
Для жителей Москвы подписка по каталогу
"Пресса России"
(зеленый каталог), стр. 117.

ЗАКУПКА

20 ИЮНЯ

6 мес. - 54 руб. 48 коп.

Удалена селезенка

У моего друга удалили селезенку (ему ее в армии отбили). Скажите, пожалуйста, какие возможности потерял его организм?

Почти никаких. Может быть некоторая функциональная недостаточность иммунной системы.

Лимфостаз

Мне 26 лет. После операции стала сильно нога отекает. Диагноз: лимфостаз левой голени. Я лежала в стационарах, проходила курсы лечения электрофорезом с лидазой и ультразвуком. Конечно, это помогает, но не лечит. Просто снимает немного отек. Существует ли средство исцеления от этого заболевания? Если да, то где и как его можно получить?

Снятие отеков - это и есть лечение. С отеком нужно постоянно, ежедневно, самостоятельно механически бороться. Массаж выдавливающий, пневмомассажер (сапожок с давлением - есть такие в продаже даже отечественные), контрастный душ, эластичные чулки. Как вспоможение - вобензим, детралекс. Главное - беречь ногу от рожистой инфекции, т.е. при ОРВИ и других ситуациях ослабления иммунитета проводить профилактику - кварцевать и принимать антибиотики.

Доктор, посоветуйте, как сделать, чтобы груди были перпендикулярны телу?
Ходите на четвереньках...

Эрозивный гастрит

У моей мамы (ей 68 лет) эрозивный гастрит. Как лечиться, возможно ли вылечиться?

Острое воспаление желудка с образованием дефектов поверхностного слоя слизистой оболочки (эрозий) правильнее называть острым геморрагическим гастритом. Как правило, он излечивается самостоятельно за 3-4 дня. Рекомендуется в течение 10 дней соблюдать протертую диету. Все блюда готовят в отварном, протертом виде и на пару; хлеб вчерашний, сухой; необходимо исключить острые приправы.



Размер пениса

Размер моего полового члена 13 см - это какой размер статистически? К сожалению, в разных местах дают разные нормы, а мне это важно.

Нормальным в анатомическом смысле считается размер пениса в состоянии эрекции от 5 до 22 см, а среднестатистическая длина - 15-17 см. Измерение проводят обычной линейкой, прикладываемой к верхней поверхности пениса - от лобка до окончания головки. Среднестатистический диаметр головки пениса 3,8 см.

Измерять пенис в состоянии покоя бессмысленно - размер эрекции почти не зависит от исходных размеров. Недаром эрекцию называют «великий уравниватель» - она уравнивает мужчин с исходно большим и маленьким размером. Чем меньше длина пениса в состоянии покоя, тем больше прирост при развитии эрекции. И наоборот - чем исходно больше пенис, тем меньше прирост длины.

Рост пениса начинается примерно в 13-14 лет и продолжается до окончания периода полового созревания - до 22-24 лет, так что невозможно оценивать свое «достоинство» в 17-18 лет.

К сожалению, широко распространено мнение, что большой пенис позволяет удовлетворить любую женщину, а маленький - чуть ли не признак импотенции. И то, и другое неверно, а основывается только на незнании физиологии, мнительности мужчин и предрассудках.

Двусторонний аднексит

У меня хронический двусторонний аднексит. УЗИ показало, что левый яичник спаян с маткой. Очень часто возникают обострения. В антибиотики я уже не верю. Решила, что мне поможет только народная медицина. Что вы мне посоветуете? Самое страшное, что я два года не могу забеременеть. У меня есть шансы родить ребенка? Не связаны ли частые обострения аднексита с тем, что у мужа хронический простатит и хронический цистит?

Очень даже связаны. Хроническое воспаление (и цистит, и простатит - это тоже воспалительные заболевания) вызывается инфекцией. Обостряется заболевание не только от простуд, но и от инфекций, передающихся половым путем. Вполне возможно, что ваш аднексит постоянно «подпитывается» вирусами из урогенитальной флоры мужа.

Лечиться нужно обязательно обоим и серьезно. Да, антибиотики не единственное средство лечения, однако уповать на одну лишь народную медицину не стоит, лучше лечитесь комплексно.

Порой женщины грешат тем, что не проходят полный курс лечения, или не пролечивают партнера. В таких случаях о высокой эффективности лечения говорить не приходится.

Воспаление придатков матки, любое обострение воспалительных процессов могут привести к образованию спаек. И как следствие к трубному бесплодию, когда трубы становятся непроходимыми.

Те, кто в молодом возрасте перенесли воспалительный процесс, довольно часто страдают бесплодием. Однако надо учесть, что если раньше говорили в основном о женском бесплодии, то сейчас - это «фифти-фифти» - пятьдесят на пятьдесят. Инфекционные заболевания мужчин также влияют на детородную функцию.

Лечение аднексита, как правило, длительное, неоднократное, с использованием физиотерапии и других методов.

Есть и народные средства. Но о них мы расскажем в следующем номере.



Липосакция

Очень хочется похудеть с помощью липосакции, т.е. процедуры отсасывания жира с живота и бедер. Сколько это может стоить? Где делают? И напишите, пожалуйста, эффективна ли процедура? Делать ли ее?

Никто не сможет запретить вам делать то, что очень хочется. Сколько стоит и где - ищите по рекламным объявлениям, мы не можем давать такую информацию.

Единственно считаем нужным предупредить, что метод не радикальный. Похудеете ненамного и не за один раз. А самое главное: липосакция - способ коррекции фигуры, а не метод общего снижения веса. Остановить увеличение массы тела операция не сможет: избышек калорий всегда найдет, где ему отложиться.

Повторится ли грыжа?

Мой муж перенес операцию по случаю паховой грыжи справа. Может ли повториться возникновение этой грыжи теперь уже с левой стороны?

Все зависит от того, какая (по хирургической классификации) это грыжа. Если у него была прямая паховая грыжа, то она обычно является двухсторонней. Не исключено, что со временем она вновь себя проявит - с противоположной стороны. Если же вы имеете в виду косую паховую грыжу, то после оперативного вмешательства таковая, как правило, не возникает.



Сходите к другому врачу

У меня очень серьезный вопрос. Я в панике. Дело в том, что хотя мой сын (2 года) говорит кое-какие слова, но врач написал ЗРР (задержка развития речи) и прописал «Пикамилон» и «Церебролизин». Стоит ли их применять или подождать? Ведь всего-то два года, и уже такие таблетки.

Вообще-то, кажется, еще рано волноваться по поводу задержки речи, хотя с врачами мы стараемся не спорить. В 2 года ребенок должен иметь словарный запас минимум 50 слов; понимать, когда его просят что-то сделать, использовать местоимения я, ты, мне; строить предложения из 2 слов. Задержка речевого развития отличается от нормального развития только своими темпами. Дети с ЗРР способны самостоятельно справиться с проблемой, ведь если и есть нарушения со стороны центральной нервной системы при ЗРР, то они имеют обратимый характер. Поэтому с лекарствами вам, наверное, лучше пока подождать, т.к. ноотропные препараты в основном применяются при более тяжелых нарушениях (задержка умственного развития и т.п.). А лучше всего сходите на консультацию к другому врачу.



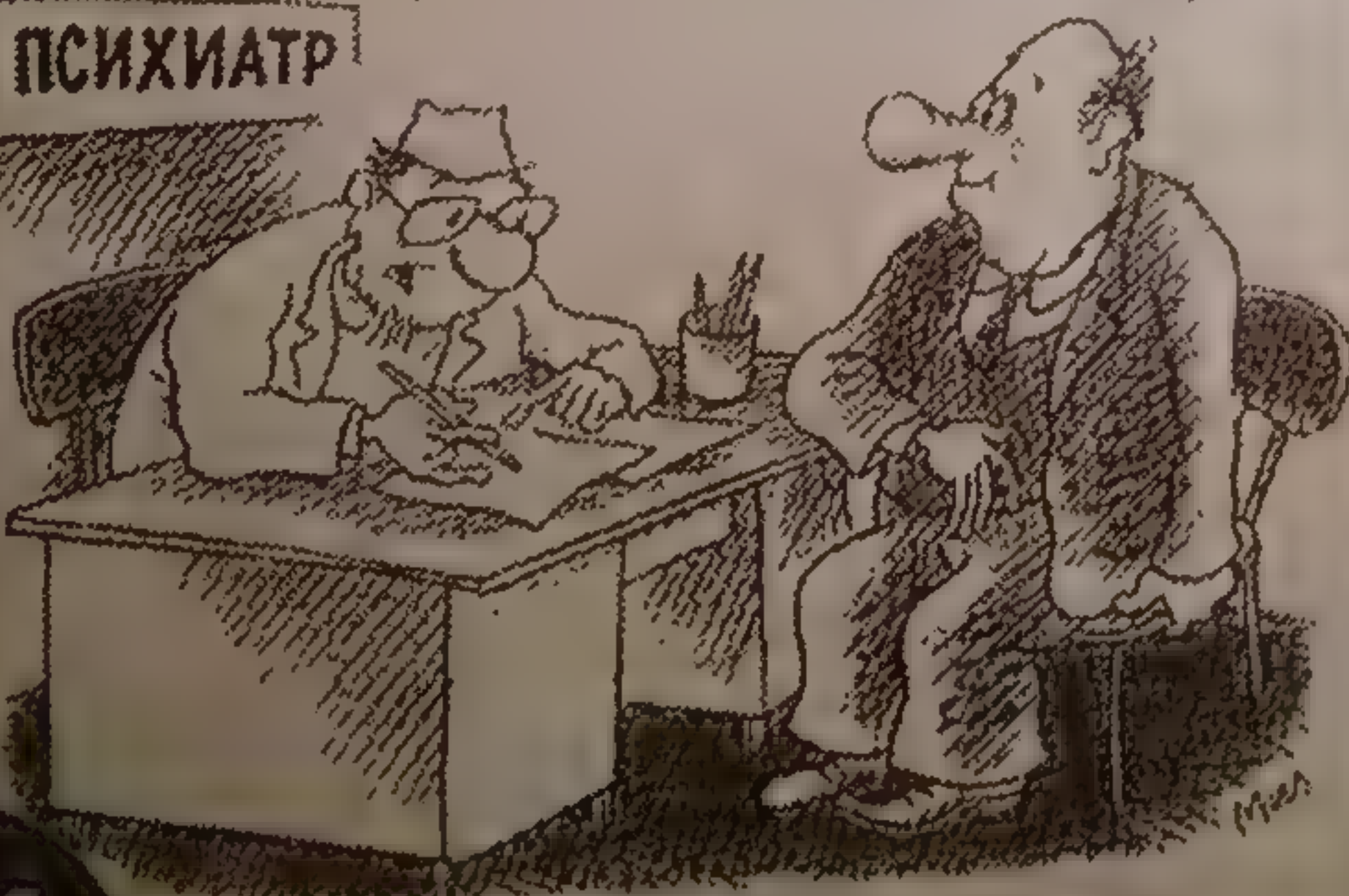
Определение кислотности

Существуют ли какие способы определения кислотности желудочного сока, кроме неприятной сдачи желудочного сока?

Все предложенные косвенные методы определения кислотности желудочного сока не оправдали возлагавшихся надежд, и их результаты не вызывают доверия у врачей. Наиболее точный (и неприятный) метод - рН-метрия во время гастроскопии.

А когда вы впервые заметили, что получаете удовольствие от уплаты налогов?

ПСИХИАТР



Герпес неизлечим?

Слышала, что генитальный герпес неизлечим. Есть ли препараты, которые могут помочь решить эту проблему?

Да, появились современные биопрепараты, которые могут предупредить возникновение вирусного заболевания и успешно борются с вирусом внутри организма человека. Это препараты, обладающие адаптогенными и иммуномодулирующими действиями. К ним относятся препараты тибетской медицины «Король-кордицепс» (жидкая формула); разработка российских ученых - «Влаирин»; и особое место занимают препараты серии «Ламисан» - результат 20-летнего опыта работы Института океанологии и иммунологии под руководством проф. ДОБРОДЕЕВОЙ Л.Н.

Все эти продукты природного происхождения имеют широкий спектр воздействия на организм, в т.ч. и на кандидоз, вирус герпеса, вирус гепатита А, В, С.

Их вы сумеете приобрести в фирме «Секреты здоровья», где ведущие врачи-специалисты бесплатно проконсультируют и составят для вас индивидуальную программу по лечению и оздоровлению.

Мы ждем вас. Тел.: (8-8312)33-60-01, 30-83-98.

г. Н. Новгород, ул.Сергиевская, 24.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

Можно ли голодать?

В марте мне удалили аппендикс. Скажите, пожалуйста, можно ли мне заниматься голоданием или же этого делать нельзя?

Можно.

Кедровые орехи при женских проблемах

Моя мама два месяца пролежала в больнице из-за женского заболевания. Лечение шло тяжело. Теперь к ней цепляются различные простуды. На лице не сходит «лихорадка», постоянный насморк и ломит все тело. Врач сказал, что надо укреплять иммунитет и прописал два препарата и витамины. Это мы пьем. Можно ли маме для поднятия иммунитета пить что-либо из рецептов народной медицины. Не будет ли это лишним?

Наверное, не будет лишним. Рецептов поднятия иммунитета немало, и мы их не раз печатали. Вы не написали, какие женские проблемы были у вашей матери. Но при женских заболеваниях хорошо укрепляет организм вытяжка из кедровых орехов. Делается настойка легко и просто: 2 стакана неочищенных кедровых орехов урожая последнего года залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 2 недели, периодически встряхивая.

Применять по 1 чайн.ложке за 30 минут до еды 3 раза в день. Выпить весь настой - ничего плохого не будет, а польза большая: настойка укрепляет иммунитет. Помогает всем. Не найдете кедровых орехов, купите в аптеке готовый «Кедровит».



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах



Как избавиться от красноты на щеках?

Прочитал статью - совет «Красные щеки». И появилось желание помочь этому человеку. Дело в том, что у меня такая же проблема. Вы писали, что постепенно это будет уменьшаться, но мне уже 20 лет, а уменьшений никаких нет вообще.

Куда я только ни обращался! Недавно нашел старый журнал «Здоровье» и наткнулся на статью: «Домашнего метода борьбы с расширенными капиллярами не существует. Наоборот, основные средства из «подручного» косметического арсенала приводят к их увеличению. Дело в том, что все процедуры, стимулирующие приток крови к лицу, увеличивают нагрузку на сосуды...»

Протирание кусочком льда - это хорошая процедура, но надо потратить много времени: год, а то и два. Надо сидеть дома и ничего не делать, а у меня физическая работа, и это приводит к тому, что сосуды расширяются.

Есть такая процедура: фотокоагуляция - самый современный метод. С помощью специального оптического прибора сосуды обрабатываются кратковременными световыми вспышками. Ярко окрашенные сосуды эту энергию активно поглощают, и затем происходит их спайка. Потом это место быстро зарастает бесцветной соединительной тканью. Не остается ни красноты, ни рубцов. Но делают эту процедуру не везде, а только в Москве.

Хотелось бы через вашу газету передать адрес клиники этому человеку. Сергей, г.Ставрополь.

P.S. Если девушка напишет свой адрес, обязательно передадим.

Геморрой

Вот еще новая напасть объявилась - геморрой. Аптечными препаратами я не лечусь - только домашними средствами. Есть ли домашние средства от геморроя?

Конечно, есть, и мы их неоднократно печатали. Вот еще один. Измельчаете цветки календулы (сухие или свежие), насыпаете полстакана, заливаете доверху растительным маслом. Настаиваете в темном месте 10 дней, иногда перемешивая цветы.

После этого дважды в день (после подмывания холодной водой) смазываете наружные шишки настоем, а внутрь вставляете марлевые тампоны, пропитанные календуловым маслом.

Косметика и линзы

С тех пор, как я стала носить контактные линзы, у меня начались проблемы с косметикой. Все, чем я раньше пользовалась: тушь для ресниц, тени для век, даже пудра - вызывают раздражение глаз. Что делать?

Если вы носите контактные линзы, соблюдайте несложные правила в обращении с парфюмерией и косметикой. Перед тем как надеть линзы, мойте руки нейтральным мылом. Используйте специальную косметику с маркировкой «для тех, кто носит линзы». Сначала ставьте линзы, а затем наносите макияж. Используйте только компактную пудру и малоаллергенную косметику. Перед тем как приобрести новинку, проконсультируйтесь с офтальмологом.

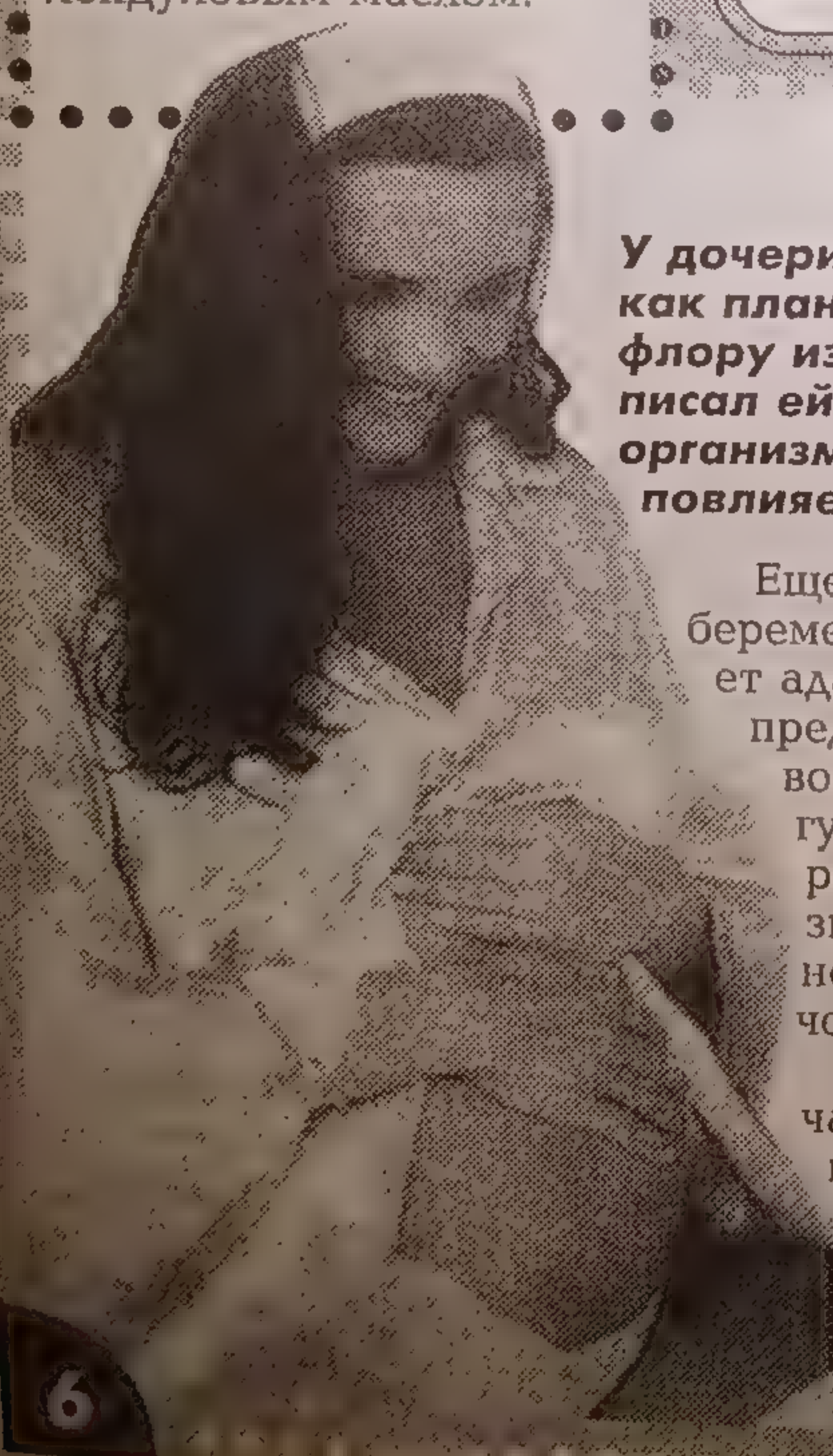


Тонзиллит и беременность

У дочери (28 лет) хронический тонзиллит. Перед тем как планировать беременность, она сдала анализ на флору из зева. Высеялся стрептококк. Один врач прописал ей антибиотики, а другой посоветовал не травить организм перед беременностью. Как же нам быть? Не повлияет ли бактерионосительство на беременность?

Еще как может повлиять. Хронический тонзиллит перед беременностью непременно надо вылечить, т.к. он снижает адаптационные возможности организма и является предрасполагающим фактором для токсикоза. Нередко возникает угроза раннего и позднего выкидышей, могут развиваться отклонения родовой деятельности. Вопрос о необходимости антибиотикотерапии при тонзиллите дискутируется на врачебных конференциях, но так или иначе антибиотик покинет ваш организм через 2-4 недели, вот тогда и беременейте на здоровье.

Современный подход к лечению тонзиллитов включает в себя лазеротерапию, криотерапию, лечение низкочастотным ультразвуком. Вам следует пройти хороший реабилитационный курс лечения хронического тонзиллита до беременности и профилактический во время беременности, наблюдаясь у отоларинголога и гинеколога одновременно.

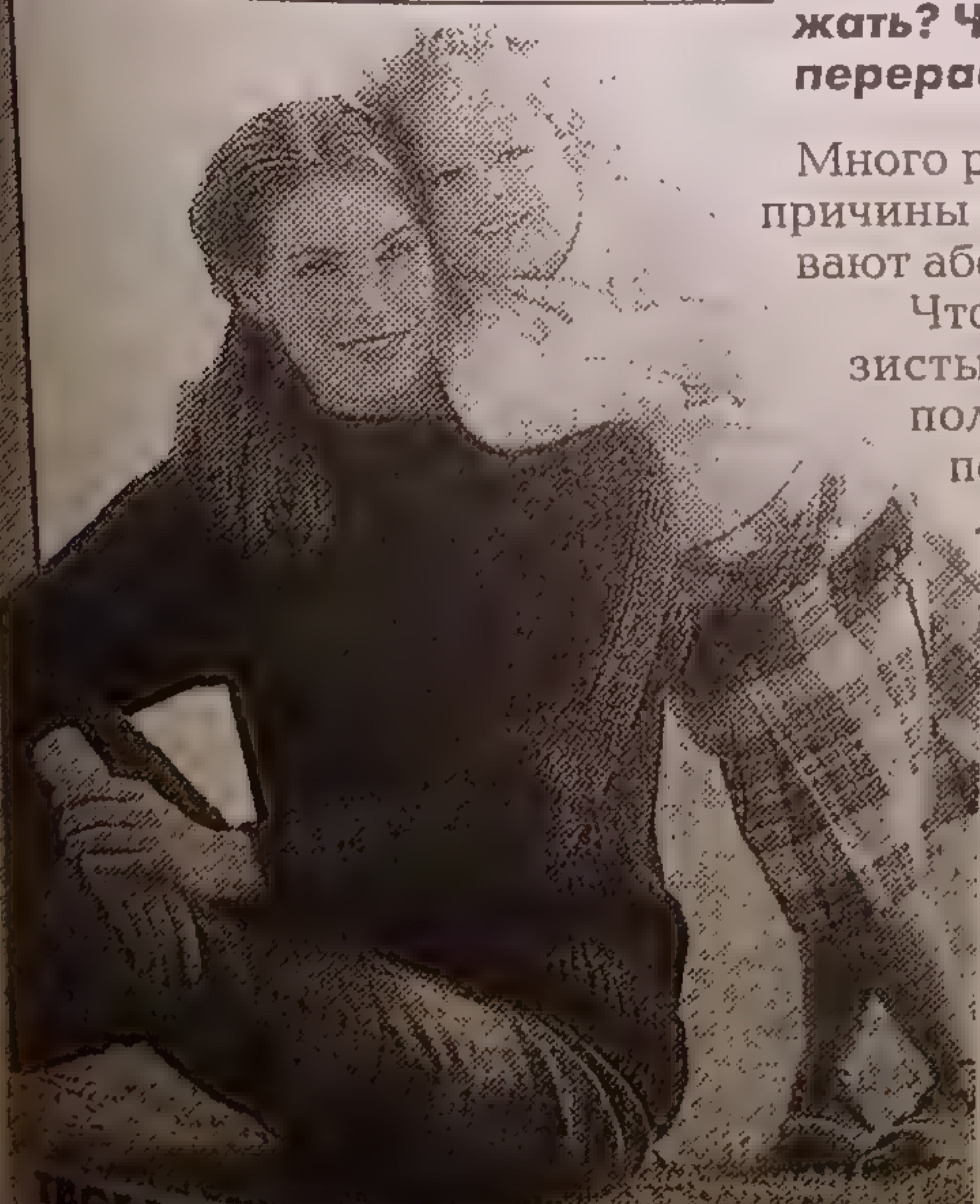


Алоэ от гипертонии

Моя бабушка пьет от гипертонии алоэ. Считает, что оно помогает ей бороться с давлением. Причем никаких настоек она не делает. Просто срезает с алоэ нижний листок и со среза капает несколько капель сока в чайную ложку - 3 или 4, иногда и 5. Доливает водой и проглатывает. Делает она это утром один раз в день, а листок алоэ хранит в холодильнике. Тут есть одна, по ее мнению, тонкость: после выпивания алоэ целый час нельзя есть, а потом она завтракает, и день проходит без скачков давления.

Мне кажется, рецепт настолько простой, что каждый его может проверить на себе. Бабушка считает, что эффект будет заметен через 2-3 месяца такого лечения. Может быть, и вам он поможет.

Л.МАНУШКИНА,
г.Кстово.

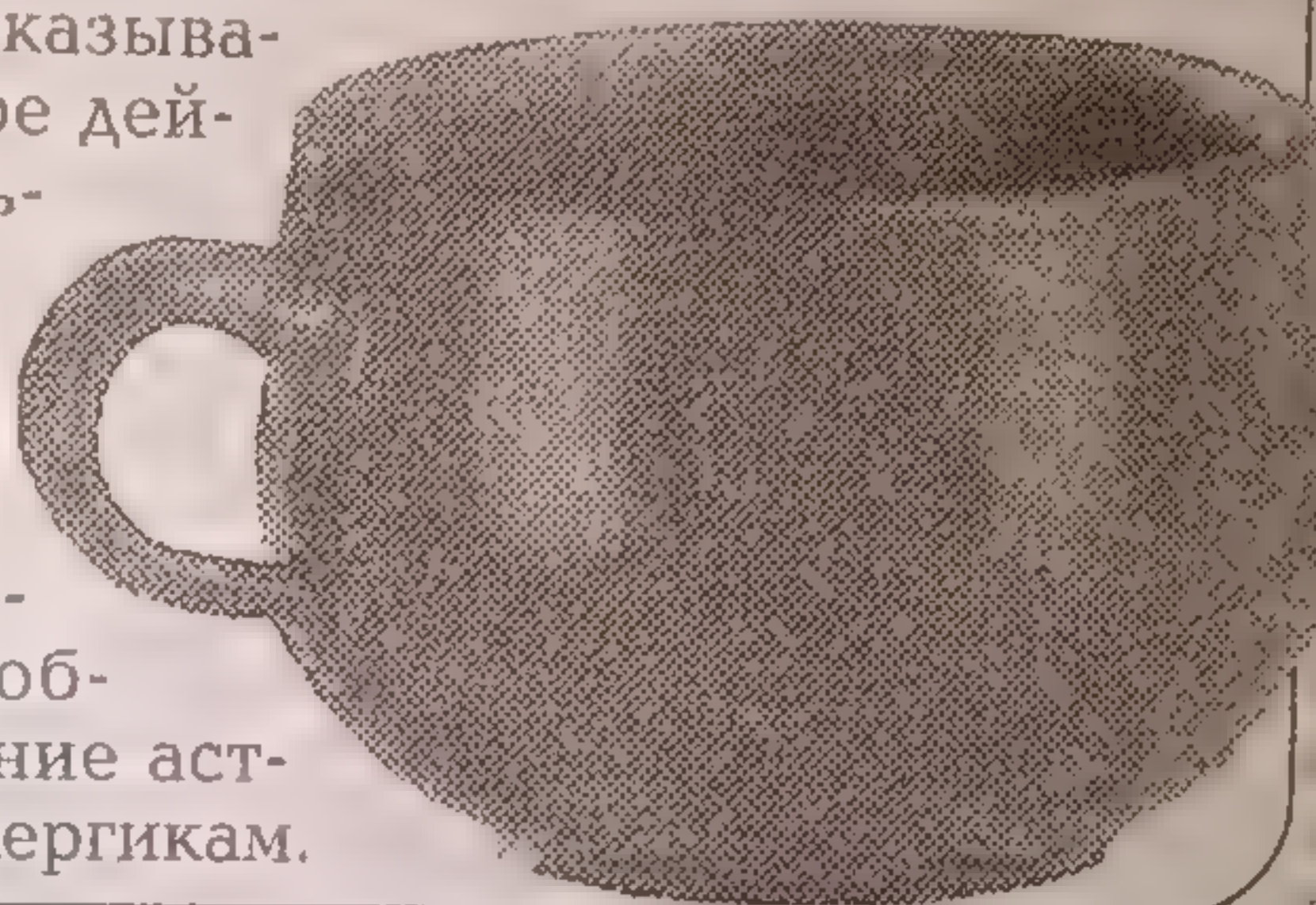


Чайный гриб и склероз

Слышали ли вы о том, что чайный гриб якобы полезен гипертоникам? Будто бы он помогает тем, у кого атеросклероз сосудов? Как вы думаете, похоже это на правду? Если да, то по сколько настоя пить в день?

Такие данные имеются в литературе. Медицинские исследования проводились, правда, в Америке, но наш гриб такой же, как и у них. Считается, что если пить перед каждой едой по 0,5 стакана настоя гриба, то через месяц улучшается самочувствие у тех, кто страдает склеротическими формами гипертонии, а артериальное давление снижается.

По некоторым данным, гриб также оказывает мочегонное действие, уменьшает боли при мигрени и артрите, благотворно влияет на пищеварение, облегчает дыхание астматикам и аллергикам.



Как избежать эндометриоза?

Отчего возникает эндометриоз? Как его избежать? Чем лечить, если уж возник? Может ли он перерасти в рак?

Много раз мы отвечали про эндометриоз. Очевидные причины его возникновения не ясны. Чаще всего называют аборт и наследственность.

Чтобы уменьшить вероятность попадания слизистых частиц эндометрия из матки в брюшную полость, старайтесь во время менструаций не поднимать тяжестей, воздерживайтесь от половой жизни даже если выделения почти незаметны, избегайте бани, солярия, длительного пребывания на солнце в жару. Постарайтесь не делать абортов и не травмировать мышцы матки.

Лечение - и консервативное, и оперативное. Гормональной терапией можно на какое-то время сдержать процесс, избавить от боли, но сам эндометриоз от этого не исчезнет.

В рак эндометриоз практически не перерождается. Большинство медиков считают, что хотя процесс этот болезненный, депрессивный, приводит к анемии из-за чересчур обильных месячных, в целом - доброкачественный.

Родинка или опухоль?

Я случайно сковырнула у себя родинку. Теперь она у меня кровоточит, и я очень боюсь идти с ней к врачу. Вдруг он скажет, что это рак? Скажите, рак кожи, говорят, не смертелен? Часто ли он возникает из родинок?

К врачу вам непременно надо сходить, хотя бы за тем, чтобы успокоиться. Конечно, не каждая родинка потенциально опасна, но зачем жить с этим вопросом в сердце?

Если все же клетки родинки начали мутировать, то чаще всего вырастает базалиома. Выглядит она как узелок размером с горошину, метастазов не дает и растет очень медленно.

Так же выглядит и опухоль плоскоклеточного рака, вот его надо немедленно убирать. Поэтому не стоит тянуть время в надежде, что газета вас успокоит. Успокоить может только врач.

Мы же можем еще и напугать, сказав, это бывает и смертельно опасная опухоль кожи - меланома. Если первые две опухоли имеют преимущественно люди старшего возраста, то меланома выбирает молодых. Причем изъязвление, равно как и изменение цвета и формы пятна, и зуд, и увеличение размера - неблагоприятный признак.

Но в целом злокачественные опухоли кожи, застигнутые в ранние сроки, на 95% излечимы.

К детскому урологу

У моего 4,5-летнего сына водянка яичка. Обязательно ли оперативное вмешательство, и если да, то есть ли ограничения в возрасте? Какие могут быть последствия?

Да, скорее всего, операция в данном случае показана. Если ее не выполнить, яичко будет сдавливаться водяночным мешком, что может привести к его недоразвитию и угнетению функции. Обратитесь к детскому урологу за консультацией. Операция это легкая, приносит хорошие результаты.

Поздравляем победителей

Состоялся очередной розыгрыш призов.

Набор элитной косметики получают:
Самойлова Е.Ф., Н.Новгород;
Ширшова З.В., п.Васильсурск, Нижегород;
Соколов Л.Б., г.Ветлуга, Нижегород;
Соловьев М.И., г.Чкаловск, Нижегород;
Барина А.К., г.Городец.

Климова Н.П., г.Урюпинск.

Коврижных Л.И., г.Котельнич.

Виноградова Г.П., г.Н.Новгород.

Тальянин Н.М., г.Н.Новгород.

Матова В.И., г.Богородск, Нижегород.

Для получения призов позвоните по телефонам: 34-91-15, 34-91-36, 34-91-37.

по предъявлении паспорта и по истечении второго полугодия 2002 года.

Розыгрыш призов продолжается.

Результаты следующего розыгрыша будут опубликованы в наших газетах.

Вылечивается

Мне совсем недавно поставили диагноз: хронический пиелонефрит. Пока меня интересует единственный вопрос: эта болезнь вылечивается или это подарок на всю оставшуюся жизнь?

Вылечивается. Только лечить нужно правильно. Самое главное - найти грамотного специалиста.

Токсоплазмоз и холера

С потрясением узнала, что когда-то я была больна токсоплазмозом. Мой врач назначила мне сульфадиметоксид. Насколько эффективно это лечение? Холера - это хроническая болезнь? И еще у меня вопрос: связано ли возникновение холеры с токсоплазмозом?

Маловероятно.

Токсоплазмоз успешно лечится именно сульфадиметоксидом (делагил). Долежитесь ли вы холерой, зависит от состояния иммунитета. Причин возникновения холеры много: токсоплазмоз, дискинезия желчных путей, застой желчи, нерегулярное питание, инфекции, дисбактериоз, предрасположенность и даже проблемы в работе желудочно-кишечного тракта, например, гастродуоденальная дисфункция (запоры).

Поздравляем победителей!

Состоялся очередной розыгрыш призов среди наших подписчиков.

Набор элитной косметики получают:

Самойлова Е.Ф., Н.Новгород;

Ширшова З.В., п.Васильсурск, Нижегородская обл.;

Соколов Л.Б., г.Ветлуга, Нижегородская обл.;

Соловьев М.И., г.Чкаловск, Нижегородская обл.;

Барина А.К., г.Городец, Нижегородская обл.;

Климова Н.П., г.Урюпинск, Волгоградская обл.;

Коврижных Л.И., г.Котельнич, Кировская обл.;

Виноградова Г.П., г.Н.Новгород;

Талянин Н.М., г.Н.Новгород;

Матова В.И., г.Богородск, Нижегородская обл.

Для получения призов позвоните в редакцию по телефонам: 34-91-15, 34-91-36, 34-82-57. Призы выдаются по предъявлении паспорта и подписной квитанции на второе полугодие 2002 года.

Розыгрыш призов продолжается!

Результаты следующего розыгрыша - через 2 недели в наших газетах.

Лечиться о не ну

Я плохо переношу
меня мутит в тра
утрам, часто быва
боли в животе и в
разводят руками:
гипотония - и не д
тов. Подскажите,
вылечиться от гип

От гипотонии лечит
но поднять тонус ор
ваши проблемы от то
ствие низкого тонуса
судов замедляется цир
ви и мозг испытывает
голодание.

Подтолкните сосуды
действию чашкой кофе,
контрастным душем, на
шения, баней и т.д.

Вылечивается

Мне совсем недавно постави-
ли диагноз: хронический пиелонефрит. Пока меня интере-
сует единственный вопрос:
эта болезнь вылечивается или
это подарок на всю оставшу-
юся жизнь?

Вылечивается. Только лечить
нужно правильно. Самое главное -
найти грамотного специалиста.

Девственность и герпес

Каким образом девственница может подхва-
тальный герпес?

Герпетическая инфекция может передаваться не
ловым путем, а также при поцелуе, пользовании общ
посудой, то есть бытовым путем. Это справедливо для
песа II типа, или урогенитального герпеса. Кроме того
случаи мутирования этого вируса, то есть вирус герп
который обычно поражает только лицо, губы, тулови
поражать и половые органы, а носителями этого типа
ляется 90 % всех людей. Так что ситуация вполне возм

Токсоплазмоз и холецистит

С потрясением узнала, что когда-то я переболела токсоплазмозом. Мой врач назначила мне сульфадимезин и делагил. Насколько эффективно это лечение? Моя инфекция стала хронической? И еще у меня хронический холецистит. Может ли быть связано его возникновение с токсоплазмозом?

Маловероятно.

Токсоплазмоз успешно лечится именно сульфаниламидами и хлорохином (делагил). Долечились ли вы - покажет анализ.

Причин возникновения холецистита множество: нарушение оттока желчи при дискинезии желчных путей, перегиб желчного пузыря, нерегулярное питание, инфекции, лямблии, наследственная предрасположенность и даже проблемы в других отделах желудочно-кишечного тракта, например, гастродуоденит и кишечная дисфункция (запоры).

Всем победителей!
 розыгрыш призов среди наших подпис-

тики получат:
 овгород;
 альсурск, Нижегородская обл.;
 та, Нижегородская обл.;
 овск, Нижегородская обл.;
 г. Городец, Нижегородская обл.;
 .П., г. Урюпинск, Волгоградская обл.;
 Л.И., г. Котельнич, Кировская обл.;
 Т.П., г. Н. Новгород;
 М., г. Н. Новгород;
 г. Богородск, Нижегородская обл.
 ния призов звоните в редакцию по те-
 -15, 34-91-34-82-57. Призы выдаются
 ни паспорта и подписной квитанции на
 е 2002 года
 изов продлится!
 едующего розыгрыша - через 2 недели в

Лечиться от гипотонии не нужно

Я плохо переношу перемену погоды, меня мутит в транспорте, я вялая по утрам, часто бывает бессонница, боли в животе и в суставах. Врачи разводят руками: низкое давление, гипотония - и не дают никаких советов. Подскажите, пожалуйста, как вылечить от гипотонии?



От гипотонии лечиться не нужно, нужно поднять тонус организма. Все ваши проблемы от того, что вследствие низкого тонуса венозных сосудов замедляется циркуляция крови и мозг испытывает кислородное голодание.

Подтолкните сосуды к активному действию чашкой кофе, гимнастикой, контрастным душем, настойкой женьшеня, баней и т.д.

Как помочь глазам?

У меня аллергический конъюнктивит. Постоянно гноятся глаза. Посоветуйте какие-нибудь капли, т.к. народные методы не дают результата.

Для аллергического конъюнктивита не характерны гнойные выделения. Возможно, что на аллергический конъюнктивит наложилась бактериальная инфекция. В таком случае лечение лучше начинать с софрадекса, который обладает и противоаллергическим, и антибактериальным действием, а затем в течение 1-2 месяцев использовать оптикром, кромогексал или хайкром (препараты одной группы, с разными торговыми названиями). Выраженных побочных эффектов эти препараты не вызывают.

Девственность и герпес

Каким образом девственница может подхватить генитальный герпес?

Герпетическая инфекция может передаваться не только половым путем, а также при поцелуе, пользовании общим бельем, посудой, то есть бытовым путем. Это справедливо для вируса герпеса II типа, или урогенитального герпеса. Кроме того, известны случаи мутирования этого вируса, то есть вируса герпеса I типа, который обычно поражает только лицо, губы, туловище, может поражать и половые органы, а носителями этого типа вируса является 90 % всех людей. Так что ситуация вполне возможная.

Плазмоз и холецистит

Моя инфекция стала хронический холецистит. Может ли быть связь с токсоплазмозом?

Именно сульфаниламидами и лечат токсоплазмоз. Долежали вы - покажет анализ. Лечение холецистита множество: нарушение оттока желчи, нарушение путей, перегиб желчного пузыря, инфекции, лямблии, наследственная патология в других отделах желудочно-кишечного тракта, панкреатит и кишечная дис-



Глазки слезятся...

Уже неделю, как у полуторагодовалой дочки слезится глазик. Как с этим бороться? Мы промываем слабым раствором марганцовки. Может, это вредно? И что нужно делать?

Надо выяснить, от чего слезится? Может, это аллергия, может, инфекция? Лечение тут разное. Марганцовка, кстати, ни в том, ни в другом случае неэффективна. Дома попробуйте народное средство - промывайте слабой чайной заваркой (обычный черный чай). Если долго не будет проходить, обязательно следует показаться окулисту.



Рецепт от простатита

Как вылечиться от простатита? Мне 45 лет. Болен 3 года. Использовал все рекомендуемые средства, но не вылечился. Сейчас все говорят о наборе трав «Простатр». Очень хочется его найти. Вдруг поможет? Но нигде нет такого готового сбора, поэтому сообщите, какие травы в него входят?

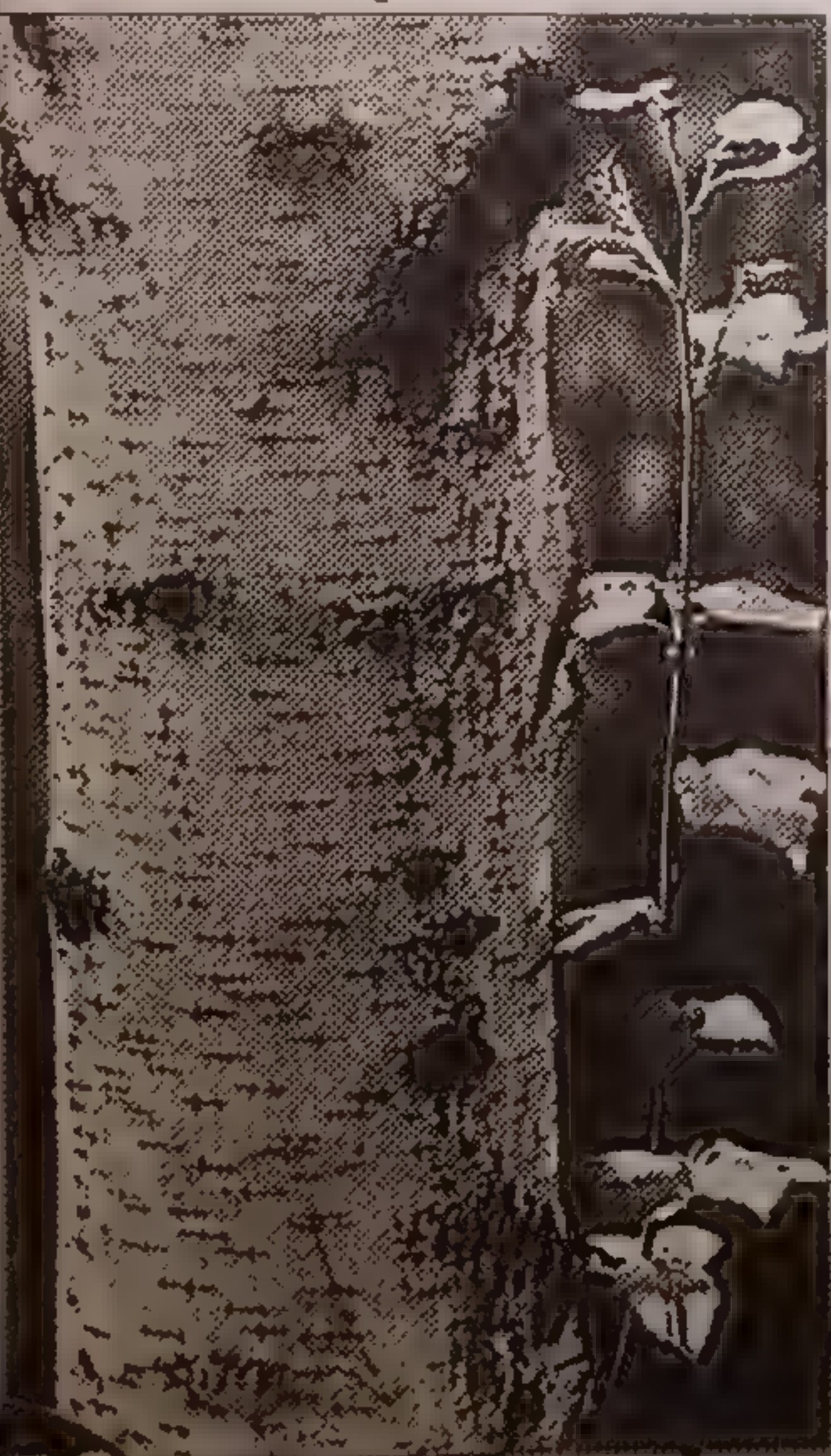
Мы не знаем такого сбора, поэтому приведем народные средства, многократно проверенные народными целителями.

1. Взять 15 г листа березы, 20 г листа толокнянки, 15 г листа тысячелистника. Способ приготовления: 2 ч.л. смеси залить 1,5 стакана крутого кипятка, настоять ночь, процедить, подсластить медом, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

2. Взять 10 г курчавой петрушки, 10 г листа Melissa лекарственной, 15 г листа березы и 15 г плода можжевельника. Смешать. Способ приготовления: 2 ч.л. смеси залить 1,5 стаканами крутого кипятка в термосе, настоять ночь, процедить, немножко подсластить медом, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Эти два сбора пить чередуя: первый день - один сбор, второй - другой. Принимать в течение месяца, затем сделать перерыв 10 дней и приступить к приему 3-го сбора.

3. Взять 15 г листа березы повислой, 10 г плодоножек вишни обыкновенной, 15 г листа крапивы двудомной и 30 г листа петрушки курчавой. Смешать. Способ приготовления: 2 ч.л. смеси залить 1,5 стакана крутого кипятка в термосе, настоять ночь, процедить, немножко подсластить медом, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды в течение месяца.



Опухоль и оргазм

Скажите, пожалуйста, могут возникнуть злокачественные опухоли на почве отсутствия оргазма у женщины?

Могут, но не злокачественные, а доброкачественные, гормонально зависящие, как-то: мастопатия или миома матки. Чаще всего этим болеют женщины, которые не живут половой жизнью или живут, но не получают удовлетворения.

Когда однажды лондонский психиатр Джон Монро обходил лечебницу душевнобольных, работавшие на кухне, внезапно схватил его за руки и за ноги, чтобы бросить в котел с кипящим супом. Врача спасло присутствие духа.

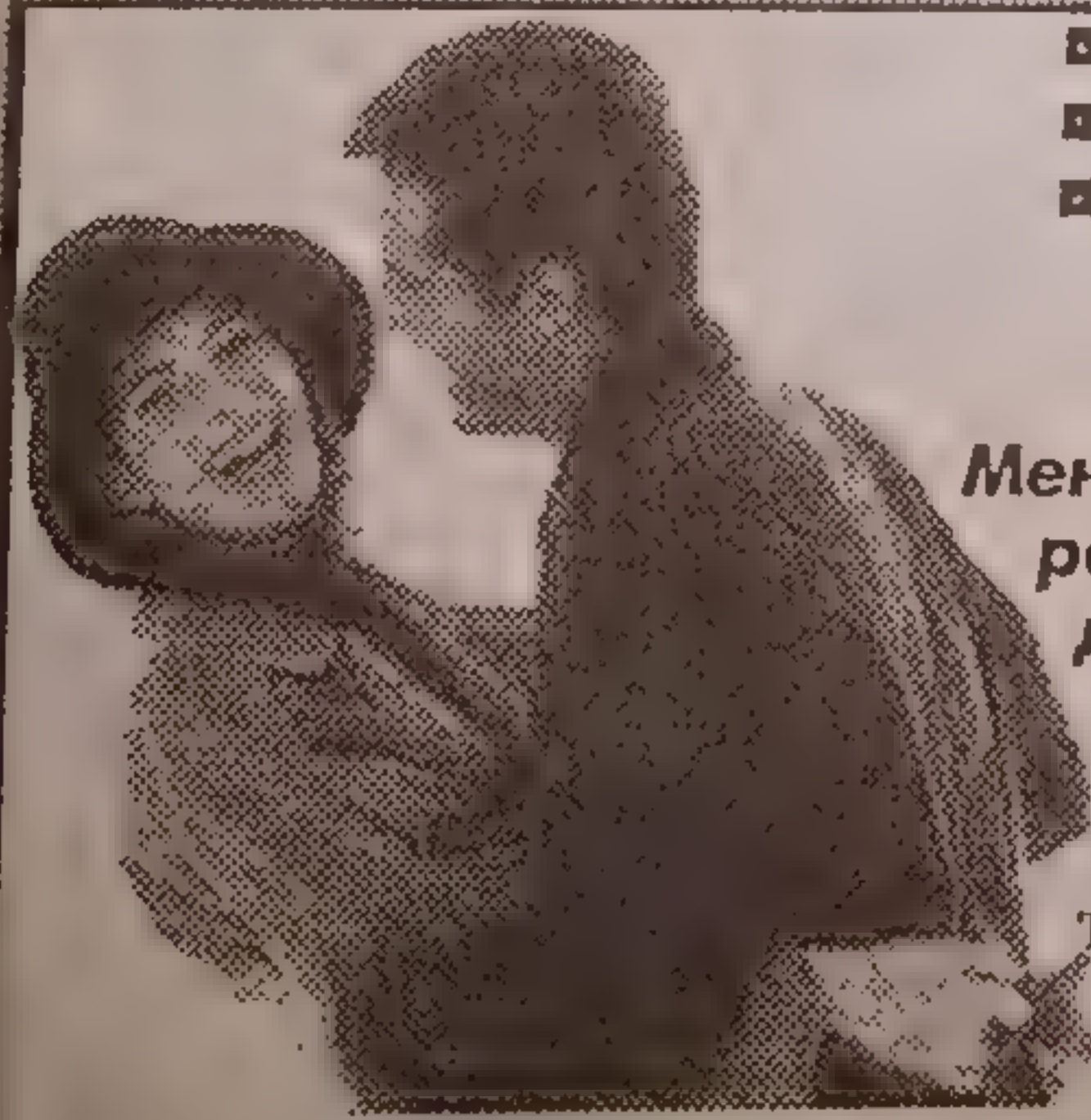
Постойте минуточку, сказал он, - дайте мне раздаться, иначе мои сапожки и шарфик испортят вам суп.

**Женщина оста-
навливает такси:
- В роддом. Да не
гоните вы так, я там
работаю.**

В лечении не нуждается

У меня на головке
полового члена
(по краям) вылез-
ло несколько сосу-
дов, при эрекции
этого не заметно,
однако в обычном
состоянии их хоро-
шо заметно и, по-
моему, они выле-
зают всё больше и
больше. Хотелось
бы узнать, на-
сколько это опас-
но, есть ли риск
повредить их при
половых связях и
как с этим бороть-
ся?

Это нормально, не
опасно и в лечении не
нуждается. Если будете
использовать половой
член по назначению,
ничего не повредите.



**Меня заинтересовало то, что вы написали об экстракорпо-
ральном оплодотворении. Я восемь лет лечусь от беспло-
дия из-за поликистоза яичников и эндометриоза. Сдвигов
никаких. Можно мне попробовать метод ЭКО?**

Конечно, можно. Метод действенен при непроходимос-
ти обеих труб, эндометриозе, поликистозе яичников, при муж-
ском бесплодии, а также при бесплодии неясной природы.

Среди гинекологов существует мнение, что в обыкно-
венной гинекологической клинике лечение бесплодия не должно превышать двух лет.
Дальше бесплодную пару надо направлять на вспомогательные репродуктивные техно-
логии (к коим относится и метод экстракорпорального оплодотворения). Тянуть с этим
не стоит: с годами яйцеклетки стареют, а вместе с ними и шансы на успех тают.

Конечно, у многих вопрос упирается в деньги - метод дорог.



Асцит

У меня в брюшной полости скапливается вода.
Уже 3 раза мне ее выкачивали, а она собира-
ется снова. По научному это называется асцит,
а по народному водянка. Помогите, ради Бога,
избавиться от этой напасти. В последние два
месяца все лежу не вставая, плохо себя чув-
ствую, аппетит пропал...

Попробуйте попить сбор лекарственных трав. Ку-
пите корни цикория, алтея, любистoka. Два первых
смешайте по 2 стакана, а любистoka 1 стакан. Добавьте
стакан вахты трехлистной и полстакана чистотела (луч-
ше взять свежие). Все надо перемолоть и готовить на-
стой. Берете 2 ст.ложки смеси трав и корней, заливае-
те половиной литра горячей воды (не кипятка, а как
горячий чай), настаиваете, укутав во что-то теплое, ночь.
Пить по неполному стакану 3 раза в день перед едой.

Чтобы сберечь калий, принимайте аспаркам или
панангин, или калий оротат. Пить смесь можно долго,
пока не почувствуете улучшение. Если через две не-
дели не будет никакого улучшения, между приемами
пищи выпивайте по трети стакана сока крапивы. Ее
надо через мясорубку пропустить и отжать сок.

Метод ЭКО

Бросила гимнастику...

Мне 15 лет. Бросила гимнастику. Подскажите, пожалуйста, как избавиться от накачанных мышц на бедрах и на икрах?

Без соответствующей нагрузки мышцы постепенно атрофируются.

Тест на беременность

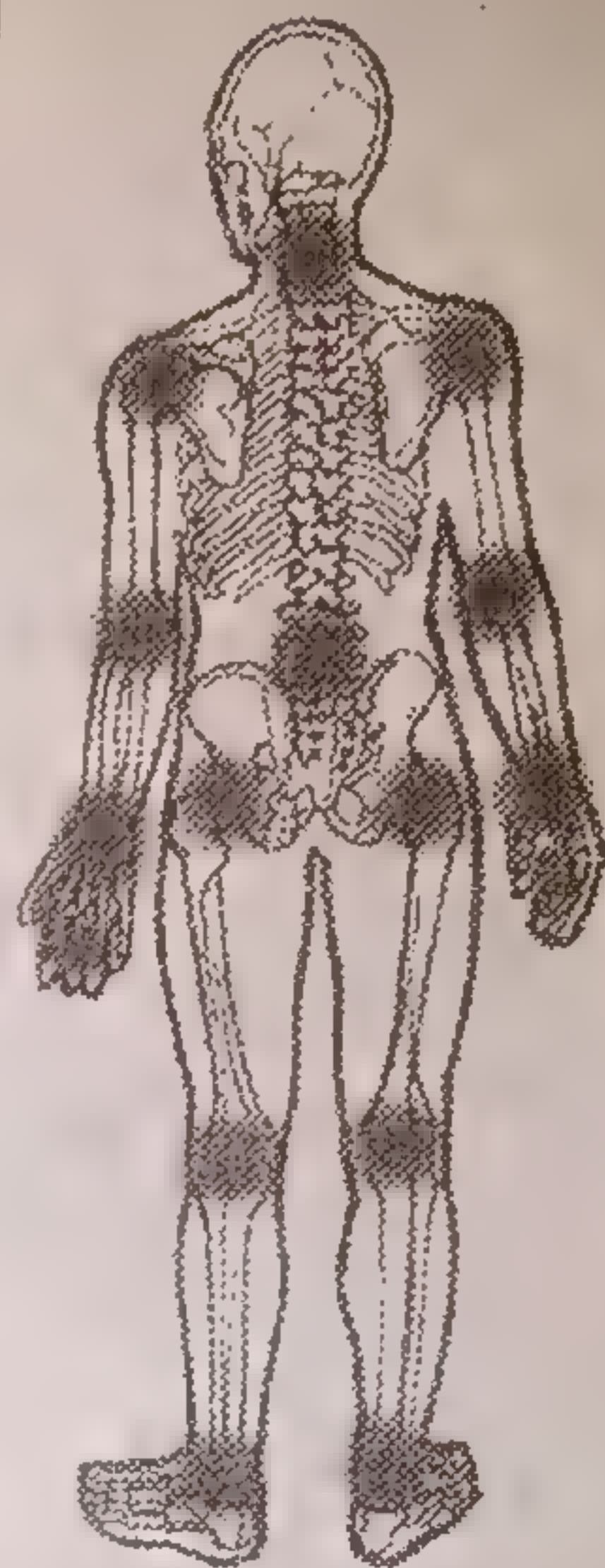
Я сделала анализ с помощью теста. Тест показал, что беременности нет. А состояние у меня болезненное. Тошнота. Вопрос: если беременность внематочная, тест может показать отрицательный результат?

При внематочной беременности тест на беременность также будет положительным, т.к. гормональный фон при ней такой же, как и при нормальной.

Прострелы

Недавно у меня начались резкие пронзающие боли в ноге, как говорят, прострелы. Боли носят временный характер, т.е. резко, неожиданно начинаются и так же быстро проходят. И так несколько раз в день. Что это может быть, и как можно избавиться от этих мучительных болей?

Скорей всего, у вас остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника с ущемлением корешков седалищного нерва. Обратитесь к неврологу по месту жительства, так как заболевание требует комплексного амбулаторного лечения: лекарственная терапия совместно с физиолечением (если нет противопоказаний).



Помощь одинокой женщине

Мою свекровь бросил муж прошлой зимой. С тех пор она стала невыносима: говорит мужу про отца всякие гадости. Мой муж сейчас учится в другом городе и хочет, чтобы я общалась с его мамой. Я в принципе не против, но когда я звоню, она жалуется, что никому не нужна, все время плачет. У нее постоянно меняется настроение: может обвинить нас во всех грехах, а через минуту забыть. При этом строит из себя жертву. Я не знаю, как поступить. Может быть, можно как-нибудь ей помочь? Она всю жизнь посвятила семье и нигде не работала, да и сейчас не работает, только стирает в три часа ночи.

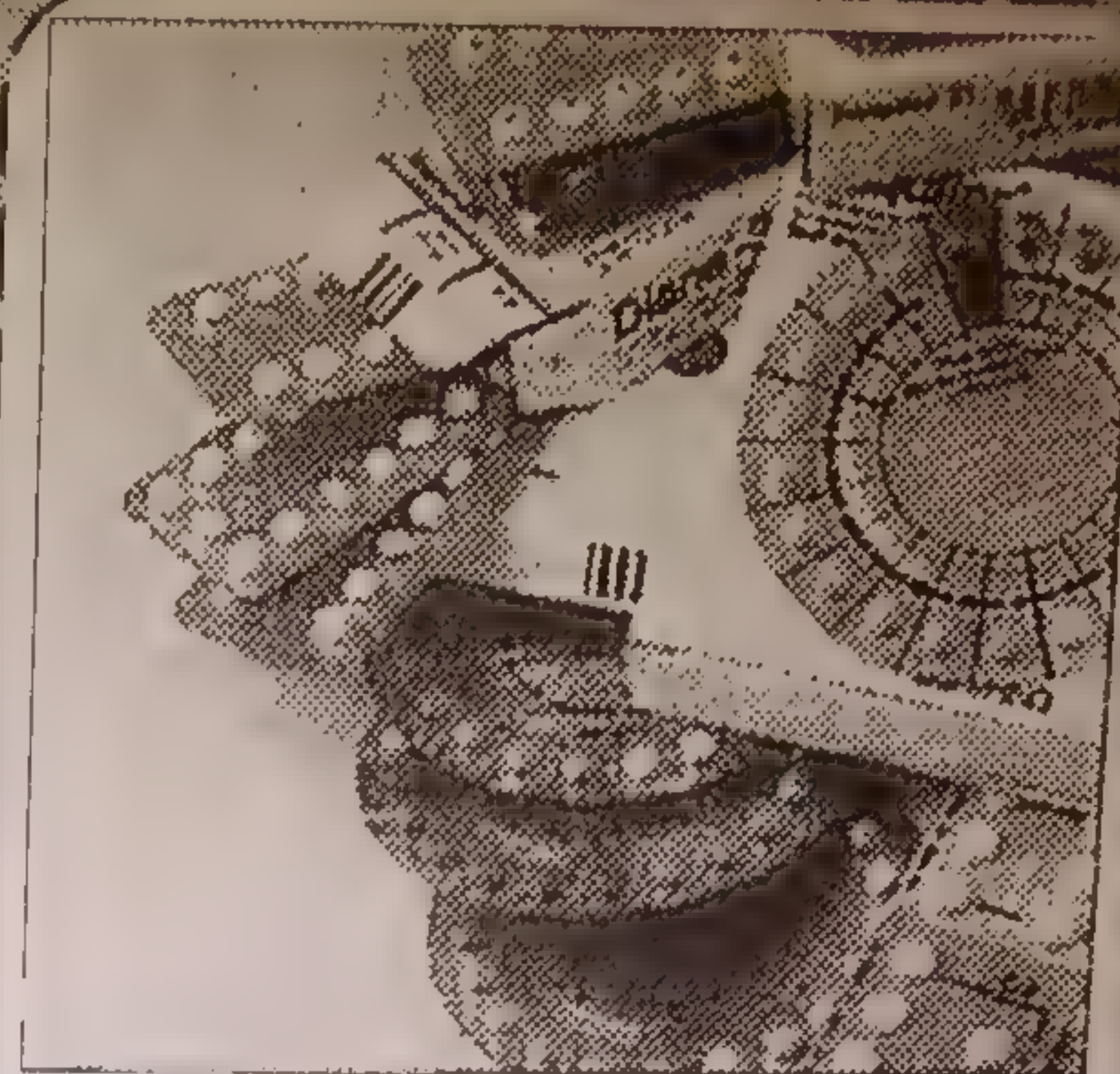


Конечно, ей можно помочь. Но это потребует от вас некоторых усилий. Прежде всего попробуйте не раздражаться от того, что в вашем присутствии (или по телефону) кто-то плачет - ведь это не обязательно означает, что человек таким образом требует немедленной помощи. Нет, нужно дать ему возможность выплакаться, а потом посочувствовать, посоветовать. В принципе это очень просто - исключите из своих реплик все советы и эмоционально поддерживайте, селитесь вместе с ней, соглашайтесь, что да, случилось плохое, спрашивайте о подробностях. Спрашивайте о том, как она прожила этот день, - ей, наверное, очень одиноко и просто некому выговориться. Это будет ваша самая лучшая моральная помощь брошенной женщине.

Лишний вес и поход к эндокринологу

У моего мужа всю жизнь вес оставался в норме (он всегда вел активный образ жизни), а затем резко увеличился - при росте в 176 см муж весит 100 кг. Выросший живот причиняет ему физические неудобства, повысилась утомляемость, часто наблюдается высокое кровяное давление. Диета и физические нагрузки не дают серьезного улучшения, результаты все равно остаются нестабильными. Посоветуйте, пожалуйста, к врачу какой специализации нам лучше обратиться? Имеет ли смысл обращаться к эндокринологу?

Так получилось, что ожирение лечат врачи разных специальностей. В том числе и эндокринологи. Даже если ожирение не вызвано каким-то самостоятельным эндокринным заболеванием (что, кстати, встречается достаточно редко), эндокринолог поможет подобрать правильное питание и режим физических нагрузок, необходимых для снижения веса. Но некоторые признаки, которые вы описываете, делают желательной консультацию эндокринолога. Кстати, достаточно часто пациенты сообщают о том, что их вес «не реагирует» на диету. Но зачастую при этом оказывается, что диета подобрана не совсем правильно или же соблюдается нерегулярно. Так, совсем небольшое количество калорийных продуктов (такое, как лишняя чайная ложка растительного масла, например, добавленная в салат) может свести на нет усилия целого дня по соблюдению низкокалорийной диеты. «Пусковым механизмом» прибавки веса послужило какое-то изменение в образе жизни (смена работы, изменение ритма жизни, уменьшение занятий физкультурой и т.п.), которое нарушило соотношение потребляемых калорий и физических нагрузок.



Когда делать перерыв?

Подскажите, пожалуйста, в течение какого времени можно принимать гормональные контрацептивы, когда делать перерыв (через полгода, год, 2-3 года)?

Насчет возможной длительности приема контрацептивов единого мнения нет. Но при условии, что вы ежегодно профилактически посещаете гинеколога, перерывы в приеме этих препаратов можно и не делать (по крайней мере принимать несколько лет). Во всяком случае, веских аргументов в пользу «прерывистого» пользования контрацептивами в литературе не приводится.

Эпикондилит

Врач поставил диагноз: эпикондилит. У меня очень болят суставы рук в локтях. Мажу меновазином. Помогает не очень. И грею, и горчичники ставлю - все бесполезно. Может, вы что подскажете?

Есть проверенное средство, приготовьте его и вы. Несложно, доступно и эффективно.

Пузырек тройного одеколона (200 г), 10 таблеток димедрола и 10 таблеток анальгина раздробить в порошок, пузырек настойки валерианы (50 мл), пузырек (10 мл) настойки йода - все смешать, неделю настаивать, встряхивая. Мажьте локти утром и вечером.

Закончится один состав, готовьте второй раз, и глядишь, боль покинет вас.



Физиотерапия для почек

Насколько эффективно лечение пиелонефрита (острого и хронического) приборами физиотерапии?

Если физиотерапия применяется в комплексе с грамотно подобранной антибактериальной и иммунокорректирующей терапией, то достаточно эффективно.

Гормоны и астма

Я - астматик со стажем. Долгое время пользовалась сальбутамолом. Но вот стала замечать - дрожат пальцы, а сальбутамол не помогает. Наш врач порекомендовала гормональные средства. Но я отказалась, говорят, от гормонов бывают осложнения. Какие на этот счет сведения у вас?

В принципе гормональные препараты - очень сильные. Но и у врача часто не бывает другого выбора, если не помогают иные средства. Конечно, страх перед гормональными средствами есть, но и сами эти препараты совершенствуются. Глюкокортикостероиды достаточно безопасны при местном использовании.

При астме ингаляционные бекотид, будесонид, фликсотид даже в больших дозах не приводят к каким-либо изменениям со стороны других органов.

Конечно, с назначением кортикостероидов болезнь быстро отступает, но топиться с использованием этих препаратов все же не стоит, ведь есть еще противовоспалительные кромолин (интал), недокромил (тайлед) и т.д.

ПАЦАНЫ, ХОТИТЕ
СТАТЬ КРУТЫМИ?



Шейпинг

У меня опущение одной почки. Можно мне заниматься шейпингом?

Можно и даже полезно. Только нагрузка должна быть меньше, чем это предполагает программа.

Дело вкуса

У меня зрение -1 на оба глаза. Врач советовал очки постоянно не носить, только когда смотрю телевизор или смотрю вдаль. Как мне подобрать солнцезащитные очки? Должны ли они быть с диоптриями, или лучше выбрать простые стекла?

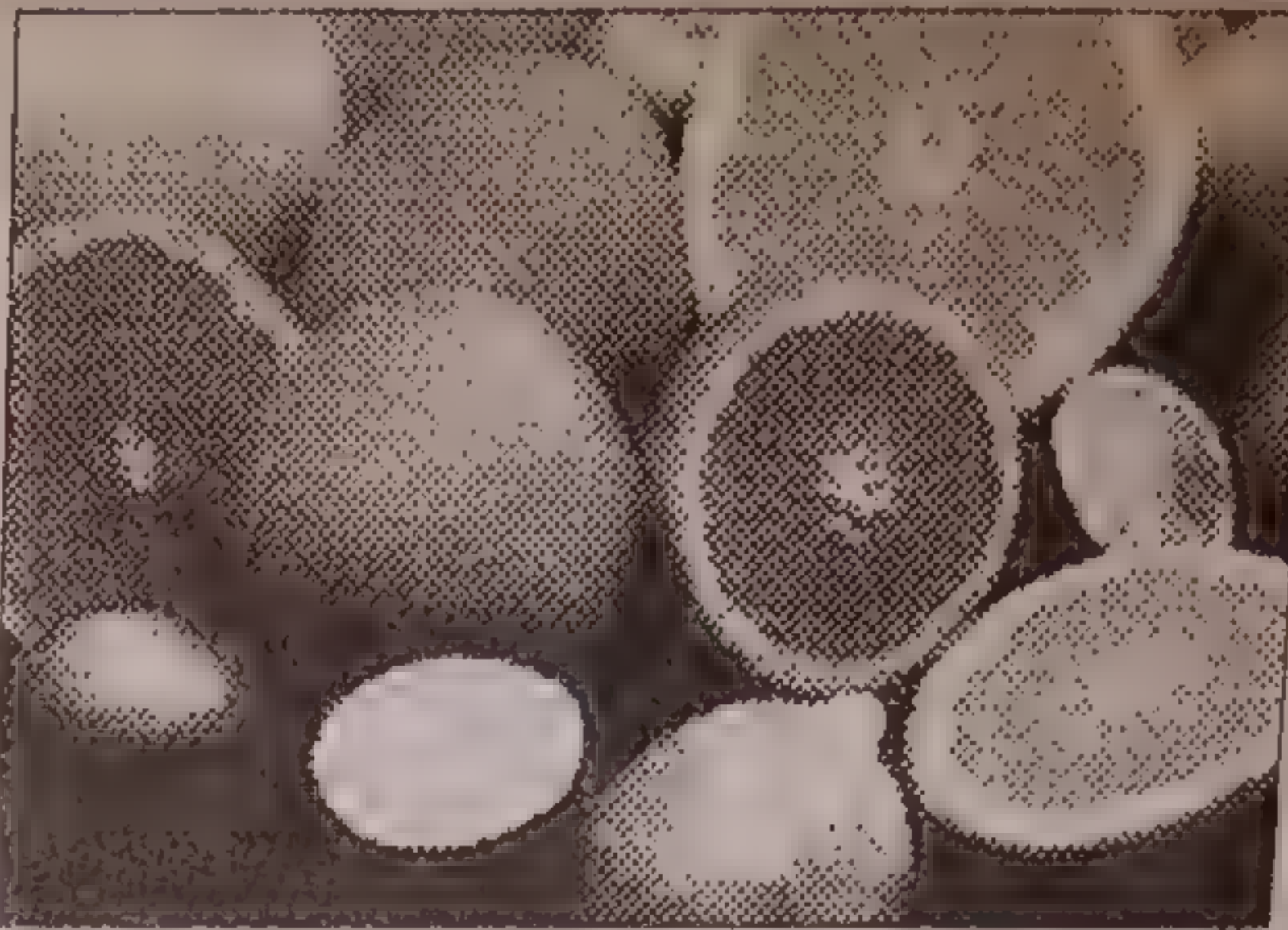
При близорукости слабой степени (до - 3 диоптрий) очки обычно применяются только для зрения вдаль. Что же касается солнцезащитных очков с диоптриями или без - это дело вкуса.

Вероятность беременности

Скажите, правда ли, что во время менструации нельзя забеременеть?

Неправда. В любой день цикла можно забеременеть, даже во время менструации, но с разной долей вероятности. Поэтому о предохранении нужно помнить всегда.

Вы написали, что E330 вредная пищевая добавка. А мы встречаем ее на многих упаковках. Это как понять?



E-330 - это лимонная кислота, которая используется как подкислитель и как консервант. Эксперты ВОЗ и продовольственная комиссия ООН постоянно исследуют пищевые добавки. Однажды появилась информация, что в университете Дюссельдорфа проводились исследования лимонной кислоты, которая якобы может канцерогенно воздействовать на слизистые, если ее употреблять в чрезмерно больших количествах.

Это сообщение насторожило. В практике развитых европейских стран в последнее время нередки случаи, когда пищевая добавка ставится под запрет, даже если ее вредность окончательно не доказана.

Так, ВОЗ долгое время считала сахарин «возможно канцерогенным» веществом, и только в этом году сомнения в безопасности сахарина разрешились в пользу последнего.

То же произошло, очевидно, с лимонной кислотой. Дюссельдорфский университет сообщил, что никаких заявлений он не делал в связи с отсутствием подобных исследований.

Таким образом, лимонная кислота вновь считается безвредной пищевой добавкой, разрешенной к применению как за рубежом, так и у нас. Это подтвердил А.Н.Зайцев, руководитель лаборатории пищевых добавок Института питания Российской Академии медицинских наук.

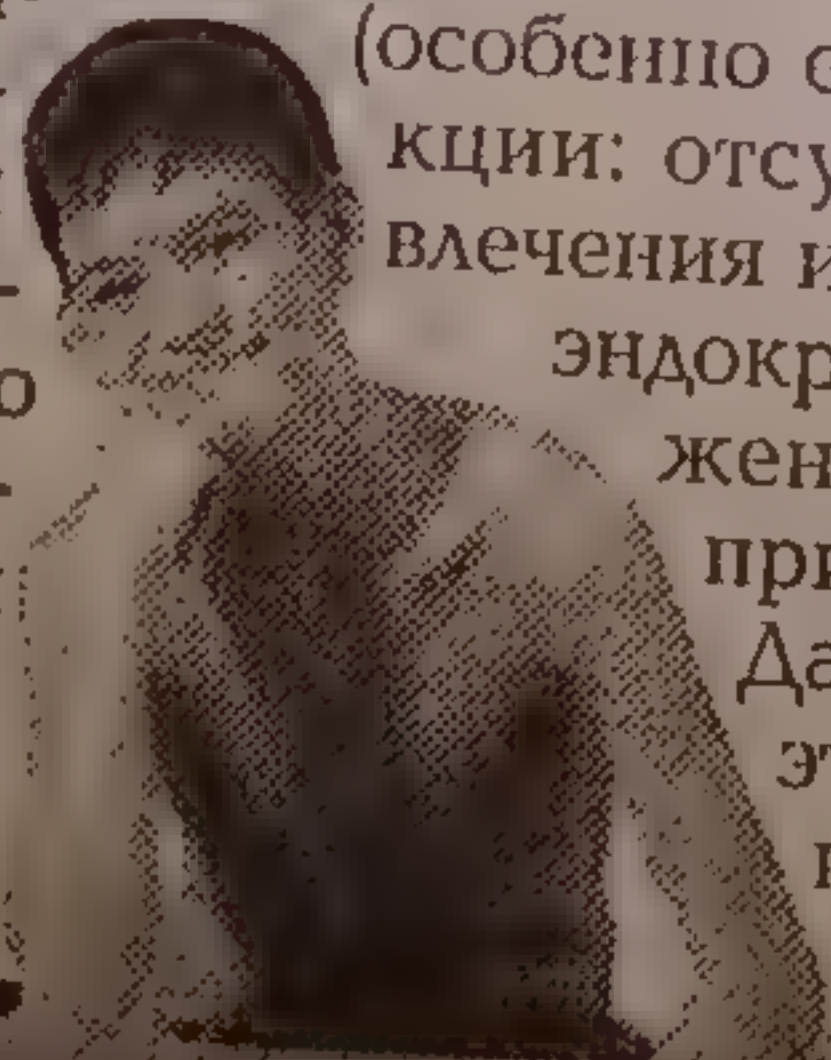
Официальный список запрещенных к применению в России добавок таков:

- краситель E-121 (цитрусовый красный 2). Им было принято обрабатывать корки апельсинов;
- краситель E-123 (амарант) - синтетический краситель, не имеет ничего общего с одноименным растением;
- консервант E-240 (формальдегид) - очень ядовитое вещество, в котором медики хранят, скажем, образцы тканей;
- E-924a и E-924b - их использовали раньше в хлебопекарной промышленности для улучшения муки.

Бассейн ни при чем

Я хотел бы узнать, можно ли заразиться хламидиозом, посещая бассейн? Если да, то существует ли способ предохранения?

На сегодняшний день хламидиоз считается заболеванием, передающимся только половым путем (если речь идет о хламидиозе, поражающем мочеполовой аппарат), и заражение в бассейне произойти не может.



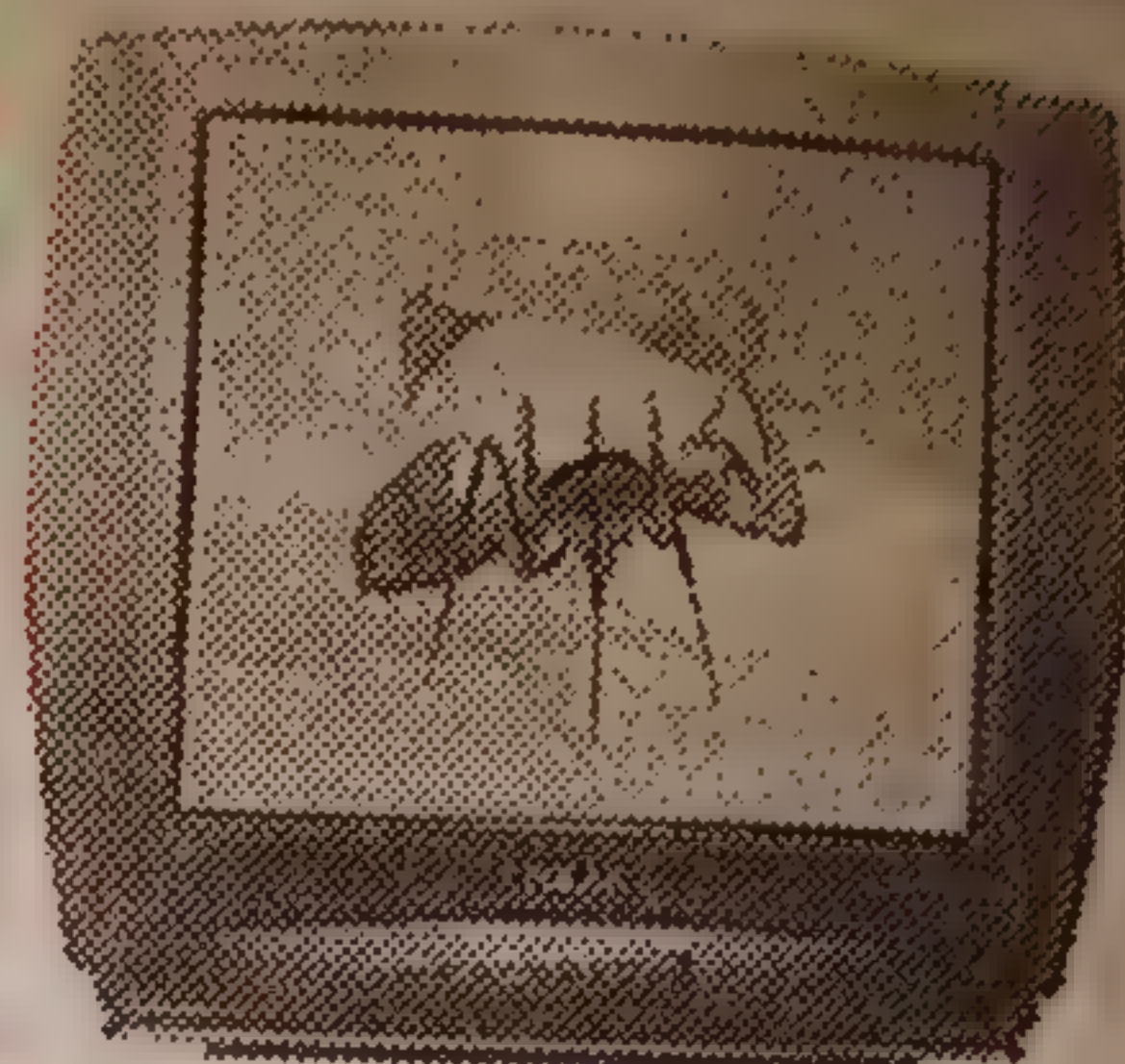
Не хватает мужских гормонов

Мне 20 лет, а выгляжу на 15. Растительности на лице - практически никакой, никакой щетины и в помине нет. Не жизнь - ад! В 11 классе эндокринолог прописал курс ретаболила - без результата. В военкомате поставили диагноз «отставание в физическом развитии на 3 года». Что делать? Я в панике. Посоветуйте хоть что-нибудь! Ещё я слышал о каком-то лекарстве - андриол (пантестон). Что вы о нём можете сказать?

Отсутствие роста волос, которое вы описываете, может быть признаком гипогонадизма - снижения выработки андрогенов (особенно если имеют место также нарушения половой функции: отсутствие эрекции, поллюций, снижение полового влечения и т.п.). Вам необходимо обследоваться у андролога-эндокринолога, чтобы установить, действительно ли снижен уровень андрогенов, и если да, то в силу каких причин (первичный или вторичный гипогонадизм). Да, препараты андрогенов существуют (например, это андриол). Конечно же, применять их надо только под контролем врача и после точного установления диагноза.

Подписался?

Выиграй суперприз - телевизор!
Разыгрываются пылесос и магнитола.



Приз - новинка от "Бытовой автоматики" - телевизор POLAR! Телевизоры POLAR - сочетание надежных элементов, современные микросхемы Philips, кинескопы Samsung, отличные изображения и звук и много полезных функций.

Разыгрываются
каждые 2 недели
призы от сети
магазинов
"Бытовая автоматика"

Заполните купон и пришлите его
по адресу:

603126, Нижний Новгород, а/я 16,
с пометкой "Розыгрыш - подписка".

Ф. И. О.

адрес, телефон для связи

на какую газету подписались

номер почтового отделения,
где была оформлена подписка

Как принять участие в розыгрыше?

Для жителей Нижнего Новгорода
и Нижегородской области.

Подпишитесь на любую из следующих газет:

"Помощник с телепрограммой", "Нижегородская газета",
"Кристалл в Нижнем Новгороде", "Формула счастья: Он и Она",
"Приключения. Тайны. Чудеса", "Твое здоровье. Нижегородский
выпуск", "Сам себе лекарь", "Твое здоровье в вопросах и ответах",
"Ваша диван - газета", "Огород", "Морфей", "Хозяйка в доме",
"Уютная газета", "Соляночка".

Разборчиво заполните и вырежьте по линии отреза купоны
и вышлите их в редакцию по адресу:

603126, Н.Новгород, а/я 16, "Розыгрыш - подписка".

Жители других регионов России могут подписаться на газеты:

"Формула счастья: Он и Она", "Приключения. Тайны. Чудеса", "Сам
себе лекарь", "Твое здоровье в вопросах и ответах", "Морфей",
"Хозяйка в доме", "Твое здоровье", "Уютная газета", "Соляночка".

Количество купонов от одного участника не ограничено.

Если ваш купон не выиграл, то он будет участвовать в следующих
розыгрышах. Информация о победителях печатается во всех газетах,
публикующих купон. Призы будут вручаться только тем, кто
подписался на одну или несколько наших газет на 6 месяцев
второго полугодия 2002 года.

Посмотрите на телевизор POLAR в "Бытовой автоматике" - и вы
сразу захотите подписаться на наши газеты.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№12(64), июнь 2002г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки:

тел.: 34-91-15, 34-82-57

Газета зарегистрирована Министерством РФ

по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.

Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.

Набор и верстка ЗАО "Издательство «Газетный мир»

Подписано в печать 29.05.2002 г. в 17 часов

(по графику в 17 часов). Тираж 47860. Заказ № 2501.

Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная.

Отпечатано в ОАО "Нижегородский печатник",

Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

№13(65), 2002 г.

**ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН**

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Почему при гастрите полезны горечи

Мне всего 28 лет, а врачи поставили уже заболевание - хронический гастрит. Хотя я не чувствую боли (только иногда бывают аллергические высыпания на коже от некоторых продуктов, которых я стараюсь не есть), я боюсь, как бы мой гастрит не перешел в атрофический. Говорят, это заболевание расценивается врачами как предраковое. Врач-терапевт мне прописала фестал, а врач-гомеопат посоветовала пить одуванчик. Это не повредит моему гастриту, не приведет к атрофии слизистых?

Одуванчик в народной медицине относится к горечам. Горечи (тысячелистник, золототысячник, корни аира болотного, горечавка, вахта трехлистная и др.) очень полезны организму. Они стимулируют организм на образование собственных ферментов.

Фестал, как известно, ферментный препарат. У людей с желудочно-кишечными заболеваниями действительно нередко бывает пищевая аллергия, т.к. в их организме по ряду причин мало вырабатывается пищеварительных ферментов (особенно перерабатывающих белки, что ведет к запорам и закислению организма). Именно поэтому врачи прописывают на длительный срок фестал, панзинорм и т.д.

Наверное, не всегда это хорошо: организм привыкает жить «на халяву» и уменьшает выработку собственных ферментов, вплоть до атрофии механизмов их производства.

Поэтому горечи, которые активизируют организм на эту работу, нужны. Русская кухня всегда, кстати, редьку и хрен почитала. Сейчас мы, нажив колиты, панкреатиты и пр., уже не можем есть их вдоволь.

Поэтому полезно пить «мягкий вариант» - настои вышеуказанных трав - по отдельности или в сборах. Правило известно: 1 столовая ложка травы на стакан кипятка. Принимать перед каждой едой по 1-2 столовые ложки, причем постоянно. Это, вполне вероятно, и атрофию слизистой предотвратит, да и с аллергией бороться поможет.



**ПОСПЕШИТЕ!
ПОДПИСКА
ЗАКОНЧИТСЯ
20 ИЮНЯ**

Нижегородская область
Подписка с 14 мая
Индекс 83074
1 мес. - 9 руб. 08 коп.
3 мес. - 27 руб. 24 коп.
6 мес. - 54 руб. 48 коп.

Города России
Индекс 83074
Каталог «Пресса России» (зеленый каталог),
т. 1, стр. 110.
Для жителей Москвы подписка по каталогу
«Пресса России»
(зеленый каталог), стр. 117.

Поздравляем победителей!

Состоялся розыгрыш призов среди наших подписчиков на II полугодие 2002 года.

Набор элитной косметики получают:

СЕРЕБРОВСКАЯ Л.А., Н.Новгород;

СОЛОВЬЕВА Т.А., Н.Новгород;

МОСКАЕВА Т.В., г.Лысково, Нижегородская обл.;

АФОНИНА Е.Н., г.Кстово, Нижегородская обл.;

ФОМИНА С.Ф., Первомайский р-н, Нижегородская обл.

Для получения призов позвоните в редакцию по телефонам: 34-91-15, 34-91-16, 34-82-57.

Телевизор, пылесос и магнитола будут разыграны 20 июня.

Пшенная каша

Напишите, пожалуйста, полезна ли пшенная каша? Говорят, древние ее не жаловали? А что думают о ней современные диетологи с точки зрения лечебного воздействия? Можно ли ее есть людям с желудочно-кишечными заболеваниями?

Пшенная крупа богата калием и особенно магнием, поэтому каша из нее полезна людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Гастроэнтерологи ее также приветствуют.

Как поднять гемоглобин?

У меня очень низкий гемоглобин. Как можно его поднять?

Прокалите на сковороде гречневую крупу и размелите в кофемолке. Принимайте гречневую муку по 2 ст.ложки 3-4 раза в день, запивая молоком. В дополнение принимайте 3 раза в день по 1 ст.ложке гречишный мед.

Грибок на ногтях

У меня оба ногтя на больших пальцах ног стали толстые и желтые. Это что - грибок?

Вполне возможно, хотя только 20% болезней кожи ног и ногтей имеют грибковую природу, поэтому лучше сходить к врачу. Если это грибок, приготовьтесь к длительной войне.

Есть противогрибковые препараты для внутреннего применения, но они имеют существенный недостаток: их нельзя использовать при заболеваниях печени и почек. Поэтому таблетки вам придется принимать только под контролем специалиста.

Наружные противогрибковые средства вам предложат в любой аптеке. Если вы посчитаете, что кремы, присыпки и гели слишком дороги, могут немного помочь бензойная и салициловая кислота, мази с серой и дегтем, йод, зеленка и т.д., но эффективность этих препаратов низкая.

В любом случае, пользуясь противогрибковой мазью, не забывайте о фунгицидной пудре - она впитывает влагу. Ежедневно обрабатывайте ногти и кожу вокруг них столовым уксусом. Ежедневно присыпайте стопы содой или зубной пастой, содержащей соду (через 15 минут средство смыть). Можно заказать в аптеке уротропин с тальком (1:1). Хорошо действует присыпка: уротропин и борная кислота по 10 г, тальк и окись цинка по 40 г.

Утром и вечером делайте солевые ванны для ног на 5-10 минут: 4 чайные ложки соли на 2 литра воды. Такой раствор препятствует росту грибов, снимает зуд и повышает эффективность местных средств против грибка.

Зубной врач осматривает рот пациента.

- Хорошо, хорошо... очень хорошо.

- Доктор, так что у меня все хорошо с зубами?

- Нет. Я подсчитываю свой заработок за этот прием.

Геомолитическая E.coli

Мою дочку с рождения беспокоит пенистый жидкий стул с кислым запахом. Мы решили сделать посев кала, который выявил геомолитическую E.coli. Что это за палочка такая? Откуда она взялась? Врач назначила колибактерин. Насколько эффективен этот препарат?

Очевидно жидкий пенистый стул у ребенка от того, что наблюдаются дисбиотические нарушения кишечного микробиоценоза. Отчего они бывают у новорожденных? Младенец в утробе матери стерил. Организм его заселяется микробами во время родов и в первые часы после рождения: частью влагалищной микрофлорой матери, частью - через предметы ухода и руки медицинского персонала.

E.coli - бактерия условно патогенная. Если кишечник младенца заселяется преимущественно полезными бактериями, они не дают размножаться токсическим бактериям. Если же активность защитных механизмов снижена, развивается дисбактериоз новорожденных.

Очень важно проводить первое кормление ребенка молозивом матери через 20-40 минут после рождения, максимум - через 24-48 часов, т.к. через двое суток вредные бактерии уже заселят кишечник, а защитные свойства молозива будут значительно снижены.

Терапевтический эффект колибактерина определяют живые бактерии кишечной палочки M17, обладающие антагонистической активностью по отношению к патогенным и условно-патогенным микроорганизмам и тем самым нормализующие микрофлору кишечника.

Многие педиатры считают, что если ребенок нормально развивается, питается и прибавляет в весе, то явления дисбактериоза у новорожденных не нуждаются в сильной коррекции антибиотиками.

Мать-и-мачеха

Можно давать отвар мать-и-мачехи для того, чтобы отходила мокрота при кашле? Поможет? Какую пропорцию делать, если можно?

Мать-и-мачеху можно применять для отхождения мокроты при хриплом кашле. Это довольно эффективное средство, а заваривать ее листья можно без особых пропорций. Просто отвар должен быть насыщенным. Обычно рекомендуют горсть травы на литр кипятка. Настаивать в термосе около 4 часов.



Усмиряем аппетит

Напечатайте, пожалуйста, легкий рецепт, который поможет усмирить аппетит.

Пожалуйста.
3 ст.ложки кукурузных рылец залейте стаканом кипятка, нагревайте 15 мин. на водяной бане. Процедите, остудите. Прием: по глотку в течение дня выпить весь отвар.

Удары: ясные и тихие

При измерении давления удары на правой руке слышатся ясно, на левой почти совсем не слышны. Является ли это симптомом какого-либо серьезного заболевания?

Если при этом давление на разных руках почти одинаковое (разница около 10 мм/рт.ст.), то нет. Дело в том, что правая рука находится (если вы самостоятельно измеряете давление) в работе, накачивая грушу, а левая - пассивна. Нагрузите левую руку (поднимите ее кверху, посжимайте кулак) и вы услышите на ней такие же четкие удары.

Ускоренное семяизвержение

У меня в 41 год есть проблема быстрого семяизвержения. Я решил попробовать «тормозящий» сбор, который вы давали. Все травы есть в аптеке, кроме тимьяна ползучего. В одной аптеке мне сказали, что это может быть трава чабреца. Так ли это?

Да, это так, тимьян ползучий - это чабрец.

Что касается ускоренного семяизвержения у мужчин среднего возраста, то большинство урологов почему-то считает эту проблему в основном психологической. Дескать, все дело тут в неврозе, недосыпании, усталости. Но при этом нельзя не учитывать, что ускоренное семяизвержение - один из основных признаков простатита.

Проверьте, нет ли у вас воспаления простаты.

Кстати, правильно ли вы называете ваше семяизвержение ускоренным? Таковым его можно считать, если половой акт длится меньше минуты, и вы делаете до-оргазма всего около 20 фрикций.

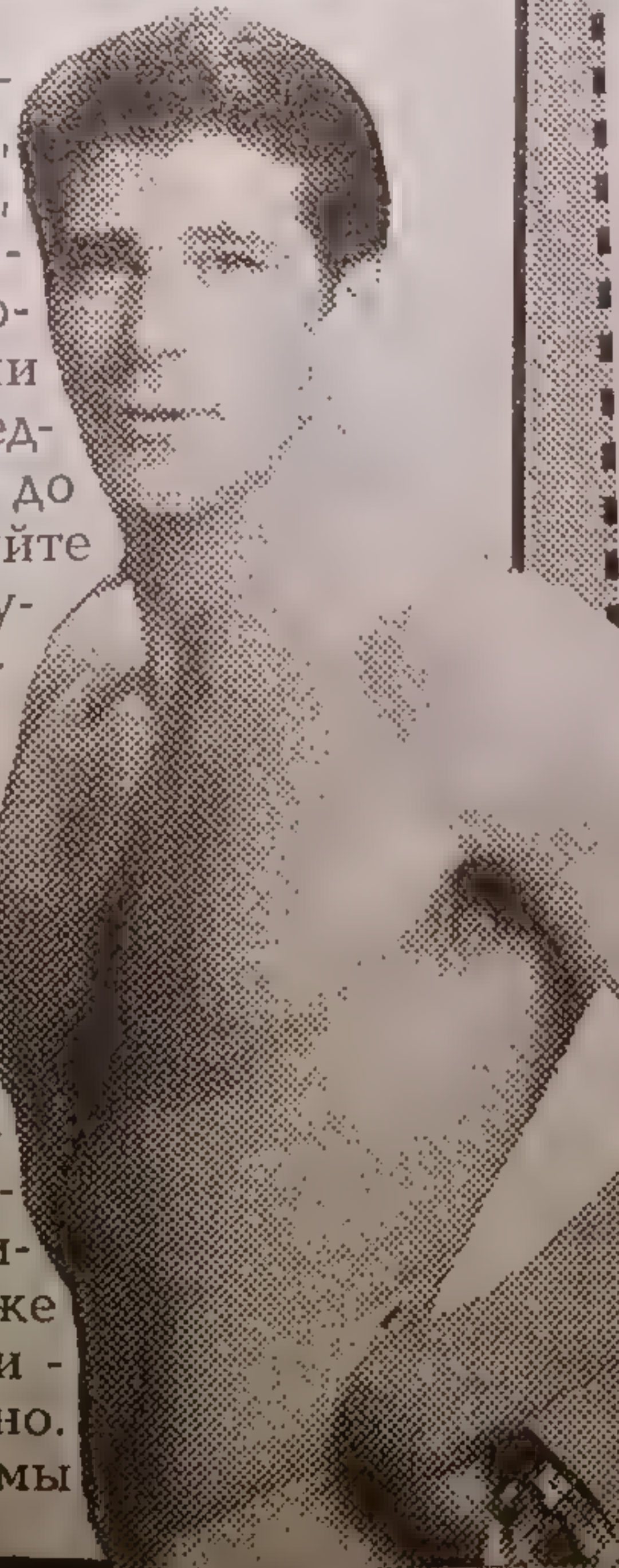
Если половой акт с семяизвержением длится 1 мин. 20 сек. (около 70 фрикций), а уже тем более если почти 2 минуты - это абсолютная норма. 75% мужчин имеют половой акт именно такой продолжительности.

Многие мужчины хотят иметь длительный половой акт только для того, чтобы удовлетворить женщину. Но для этого надо готовить ее долгими предварительными ласками. Тогда и ей, и вам хватит минуты.

Для задержки семяизвержения есть анестезирующие мази, можно использовать лидокаин, ксилокаин, сонапакс, спеман-форте и т.д. Можно продлить половой акт, сдавливая пальцами член в области уздечки перед предполагаемым семяизвержением до его блокирования. Или попробуйте так: чувствуете, что вот-вот наступит семяизвержение, прерывайте фрикции, не вынимая фаллос, - уровень возбуждения при этом снижается. Есть еще один метод - глубокое дыхание. Движения диафрагмы, воздействуя на блуждающий нерв, тормозят процесс семяизвержения.

Кстати, многие врачи считают, что ускоренное семяизвержение - не признак слабости, а признак гиперпотенции. «Половые же гиганты» с их 40-50-ю минутами - это лишь спецэффекты порнокино.

P.S. В ближайших номерах мы вернемся к этой теме.



Минус 30 процентов

Почему люди после 50 лет поправляются?

Из-за гормональных сдвигов в организме 50-летнего человека происходит замедление обмена веществ. Интенсивность его падает на 30%. Пища дольше держится в пищеварительном тракте, дольше и хуже расщепляется. Вот почему людям, перешедшим за 50, именно на треть надо сократить калорийность.

Сколько воды надо пить?

Какова норма потребления воды для здоровых людей? Рекомендации медиков звучат по-разному, некоторые же натуропаты считают обильное питье большой нагрузкой на почки. Может быть, они правы?

Пить надо много, но не насиловать себя, а сколько хочется. Норма потребления зависит от влажности и температуры окружающей среды, а также от степени физической нагрузки человека и его конституции. Чем выше эти параметры, тем больше требуется жидкости: от трех до четырех литров в сутки. Очень вредно ограничивать себя в питье во время жары. Бояться нагрузки на почки не следует, потому что выделительную функцию осуществляют не только они, но также кишечник, легкие, кожа.

Чистотел при варикозе и тромбофлебите

Я очень боюсь, что мой варикоз перейдет в тромбофлебит. Но и операции я боюсь не меньше. Еще у меня на бедрах такие красные пятна от сосудов. Нельзя ли воспользоваться каким-то рецептом старинных знахарей?

Можно. Вот пойдет чистотел, и вам поможет его сок.

Срываете растение, пропускаете через мясорубку и соком пропитываете кусок льняной или хлопчатобумажной ткани. Оборачивайте ноги с варикозными венами на полчаса, можно и на 40 минут. Сняв повязку, кожу не обмывайте, но, смочив ладони растительным маслом, протрите голени.

Неделю, делаете такие обертывания, неделя - перерыв. Это курс. Необходимо за лето провести 3 курса. А на пятна от расширенных сосудов можно накладывать кашицу из чистотела на то же время и с той же регулярностью.



Медный браслет от воспаления суставов

Не слышали ли вы о лечении артритов медными браслетами?

Слышали. И не раз писали о медной проволоке на пояснице от радикулита, медных пятаках от ревматизма и т.д.

Уже давно известно, что медный браслет облегчает боли при артритах. Исследования показали, что организм некоторых людей, страдающих артритом, с трудом усваивает медь из продуктов питания, а это приводит к усилению боли. Некоторые целители считают, что таким людям нужен дополнительный источник поступления меди: не изнутри, а снаружи, через кожу. Часто приклеивают медные монеты или проволока, носимая на поясе, постоянно, или медный браслет на руке действительно уменьшают боль. Скорее всего, это происходит потому, что недостаток меди усиливает воспаление суставов, а дополнительное поступление - снимает.

Врачи по-прежнему скептически относятся к медному лечению, но и не отвергают его, может, из-за того, что многим оно помогает.

А проверить на себе этот способ - чего проще.

Мокрица

от мастопатии

Здравствуйте!

Была в гостях у старой приятельницы и у нее встретила вашу газетку. Там женщина переживала по поводу своей мастопатии. Это хорошо, что вы ее успокаивали. Говорят, мастопатия держится на нервной почве. Но я не про это хочу сказать, а про то, что есть ведь очень простой рецепт от мастопатии. Когда-то я про него читала в какой-то газете и еще подумала - надо же какой легкий способ, а все мучаются. Не надо ни таблеток, ни мочой пахнуть не надо. Правда, это летом только можно делать, но за лето, может, все и пройдет.

В общем, если мастопатия, надо грудь обкладывать мокрицей свежей и с ней ходить. На мой взгляд, и трудного ничего нет. Купил лифчик на размер побольше и клади три раза в день туда свежую траву. Мы вот на обед домой ходим, так можно сорвать горсть этой мокрицы и днем. Она мягкая, сразу сомнется, торчать и топорщиться не будет, это ведь не лопух и не осот.

Вот такой рецепт. Если та женщина не знает этот метод, пусть попробует - скоро этой мокрицей все грудки зарастут.

Н.В.КОЛЬЧУГИНА,
г.Петушки
Владимирской обл.

Гидрокаликоз почек

УЗИ дало заключение - гидрокаликоз почек. Что это означает? Какие методы лечения имеются в народе?

Гидрокаликоз - это аномалия структуры почки. Как известно, в почке есть чашечки и лоханки - емкости, где скапливается образующаяся моча, которая затем вытекает через мочеточник. Если отток мочи из почки затруднен, то почечные чашечки могут расширяться, растягиваться - это и есть гидрокаликоз. Если растягивается почечная лоханка, которая состоит из нескольких чашечек, по той же причине - это гидронефроз.

Растяжение чашечек и лоханок возникает от того, что моча не может вытечь беспрепятственно. Что препятствует оттоку, надо разобраться. Только тогда можно будет говорить о методах лечения, в том числе и народных. Ведь если это застрявшие в мочеточнике камни, можно попытаться их раздробить. А если, например, рубцовые сращения, или опухоль, или перекручивание мочеточника? Тут поможет только хирургия.

А разобраться с причинами необходимо обязательно, т.к. длительно существующая ситуация приводит к поражению почечной ткани вплоть до возникновения почечной недостаточности (отказ почки).

Туберкулез мочеполовой системы

Может ли быть эрозия шейки матки проявлением туберкулеза мочеполовой системы?

Нет.

Подозрение на туберкулез мочеполовой системы возникает при комплексе симптомов: стойкой пиурии (моча с гноем), дизурии (затруднение и болезненное мочеиспускание), опухолей, хронических воспалительных заболеваний, стойком нарушении менструального цикла и других. Эрозия шейки матки в этот комплекс не входит.

Если проблема волнует, обратитесь к фтизиатру и попросите провести анализ на микобактерии.

Синий йод

Я слышал, что при недостатке йода в организме привязываются к человеку всякие простуды. Йода нам всем не хватает, но ведь невозможно его восполнять морской капустой - она у нас дороже рыбных консервов. Я слышал, может помочь синий йод, который готовят дома из аптечного йода. Вы что-нибудь слышали о таком способе? Опубликуйте, пожалуйста, рецепт.

Синий йод - известное народное средство, которое, по мнению целителей, помогает бороться с ОРЗ, ангинами и даже язвой желудка. Попробуйте, если вы точно знаете, что в вашей местности есть йод-дефицит. В противном случае вы можете себе навредить: избыток йода так же вреден, как и недостаток.

Итак, рецепт.

В 50 мл теплой воды разведите по 1 чайн.ложке картофельного крахмала и сахарного песка. Добавьте на кончике ножа лимонной кислоты. Влейте смесь в 150 мл кипятка. Получится кисель. Остудите и добавьте в кисель 1 чайную ложку 5%-ного аптечного йода. Получится синий йодный кисель. Пусть он постоит сутки открытым.

После этого можно принимать: 2 ст.ложки синего киселя разведите в половине стакана молока и выпейте за 20 мин. до еды. Пить 3 раза в день в течение месяца. В год можно пройти 3 курса (месяц пить - 3 месяца перерыв).



Гладкая кожа



Моя кожа на теле (особенно на руках и на бедрах), если провести по ней рукой, на ощупь шероховатая. Хочется, чтоб молодой человек чувствовал мою гладкую кожу. Как же сделать ее шелковой? Расскажите о молочных ваннах Клеопатры, пожалуйста.

При недостаточном поступлении питательных веществ и жидкости кожа быстро увядает. Сохранить ее молодость, красоту и свежесть помогут молочные маски. Для начала молоко обезжирьте: поставьте его на 24 часа в холодильник и снимите сливки. Примите ванну или горячий душ - перед процедурой кожа должна быть хорошо прогретой и чистой. Вытрите и вотрите в разгоряченное тело нежирное молоко или сыворотку. Немного отдохните и дождитесь, пока кожа высохнет. Для этой процедуры необходимо всего лишь 50 мл молока. Правда, Клеопатра принимала молочные ванны, но уверяем, что эффект будет тот же.

АСД-2 и миома матки

Расскажите, пожалуйста, по какой схеме лечат миому матки препаратом АСД-2 (антисептик стимулятор Дорогова)?

АСД-2 при миоме матки принимают по следующей схеме: по 5 капель препарата на треть стакана воды 4 раза в день за 30 минут до еды. После приема препарата следует выпить 0,5 стакана настоя травы душицы (1 чайн.ложка на стакан кипятка, настаивать 30 мин.). Ежедневно утром и вечером во время еды выпивать по 1 чайной чашке овсяного киселя.

Курс лечения: 25 дней принимать препарат АСД-2, 10 дней перерыв, 25 дней прием, 10 дней перерыв, 20 дней прием.

Затем провериться у гинеколога, уменьшается ли миома.

Герань от щитовидки

Растет зоб. Врач говорит, что не в порядке щитовидная железа. Можно ли самостоятельно помочь щитовидной железе, чтобы зоб больше не рос?

Практически всем россиянам не хватает йода. Нужно есть морскую капусту и биологически активные добавки с водорослями. Соль покупать только йодированную. Принимать назначенные врачом препараты. Можете приготовить настойку из листьев герани, в них много йода. Берете литровую банку, наполняете ее измельченными листьями герани. Заливаете бутылкой водки, настаиваете 30 дней. Пьете по 1 ст.ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Настой приготовить дважды, выпить, а затем показаться врачу.

Не помогает?

Гинеколог поставил диагноз: половой герпес. Назначенные лекарства не помогли. Подскажите, пожалуйста, эффективное лечение. Или, может, существуют народные методы?

От герпеса навсегда избавиться нельзя, можно лишь снять обострение и увеличить период ремиссии. Главное лечение - укрепление иммунитета.

Подробно обо всем этом мы писали в № 1, 2, 3, 13, 21, 22 в прошлом году. Ищите среди знакомых тех, кто выписывает нашу газету.

В этом году вопрос рассматривался в № 4(6), 5(5), 8(13), 10(9), 11(2), 12(9).

Нагреваем опухоль

Слышала о методе лечения рака путем повышения температуры тела до 43 градусов. Это делают в Нижнем Новгороде и Новосибирске. Где можно узнать об этом подробнее?

Да, такой метод существует. Несмотря на то что многие онкологи отрицательно отнеслись к первым работам по гипертермии (лечение высокой температурой), сегодня ее используют вместе с химиотерапией. Гипертермия усиливает действие химиотерапии. Основу этого метода лечения положен тот факт, что раковые клетки обладают меньшей устойчивостью к высокой температуре, чем обыкновенные. Подробности можно узнать в онкологических диспансерах или задав вопрос в газету «Твое здоровье».

Дома этот метод применить невозможно.

Как понизить сахар?

Правда ли, что гранаты могут снизить сахар в крови у диабетиков? Если да, то по сколько гранатов есть в день?

Гранаты, как считает народная медицина, действительно способны помочь диабетикам. Надо пропустить весь гранат с косточками и кожурой через мясорубку и отжать сок. Принимать сок по 1 столожке 3 раза в день перед едой в течение 2 недель. Можно повторять это лечение через 2 недели перерыва.

Но того же эффекта реально добиться, если использовать по такой же схеме сок редьки: редьку натереть, отжать сок, пить по 1 столожке 3 раза в день.

Физомед и поликистоз

У моего мужа, кроме камней в почках, есть еще и поликистоз. Можно ли ему носить пояс «Физомед»?

Можно.

Мужу нужен м...

У нас две дочери - 3 и 5 лет. Я рожать не хочу, но муж хочет беременность, заявляя, что получится мальчик. Что же мне делать? Я слышала, что есть специальная диета, считающаяся на рождение мальчика.

Если вы решительный человек, перейдите на определенную «мужскую» или «девчачью» (инстинктивно важно определить пол будущего ребенка - ведь некоторые болезни передаются только по мужской линии) диету. Держитесь ее в течение нескольких месяцев перед беременностью. Принципы питания «обеспечивают» девочку, ешьте яйца, молочные продукты, морковь, перец, огурцы, бананы, придется исключить бобовые, помидоры, майонез, консервы. А чтобы родить мальчика, ешьте солености, бананы, финики, сливы, орехи. Но от даров моря, молока, придется отказаться. И хотя при этом они гарантируют рождение мальчика в пятидесяти процентах из ста. Так

Инфантилизм, киста, аднексит

После УЗИ мне поставили диагноз: уменьшение размеров матки, признаки генитального инфантилизма, киста эндометрия. Что это обозначает? Можно ли обойтись без операции? Раньше я лечилась с диагнозом правосторонний аднексит. Могу ли с такими заболеваниями когда-нибудь забеременеть?

На подобные вопросы заочно ответить невозможно. Все зависит от стадии заболевания.

«Детская матка» (недоразвитие матки, генитальный инфантилизм) может быть причиной бесплодия, а может и не быть; при небольшой степени инфантилизма на состояние можно подействовать гормонами.

Киста эндометрия является частым спутником эндометрита. Эндометрит - воспаление слизистой цервикального канала. Все воспаления гениталий неблагоприятны для беременностей, а в особенности именно аднексит. Если аднексит не препятствует зачатию, то последствиями аднексита часто бывают спайки (непроходимость) в маточных трубах, и как результат - бесплодие. Все ваши вопросы - для гинеколога, а не для газеты.

Управа на язву

Каждую весну и каждую осень страдаю от обострения язвы, хотя веду правильный образ жизни. Неужели же, соблюдая все рекомендации врачей, невозможно найти управу на язву?

При обострении или кровоточении язвы существует проверенный способ лечения сырыми белками куриных яиц: ежедневно утром натощак за 1,5 часа до еды необходимо выпить 2 белка. Перед сном сделать то же самое. Продолжать лечение в течение недели.

Отличным лечебным свойством обладает настойка алоэ. Особенно она хороша для только что возникшей язвы или для профилактики и лечения хронической язвы. Перед срезанием листьев алоэ не поливать 2 недели. Растение следует брать 3-5-летнего возраста. Срезанные листья положить в темное, прохладное, хорошо проветриваемое место. Затем 500 г листьев прокрутить через мясорубку, смешать с 500 г меда, разогреть на кипящем водяной бане до 50-60°C, периодически помешивая содержимое, после этого добавить 0,5 л натурального красного вина. Настаивать в темном месте 7 дней, периодически встряхивая содержимое.

Режим приема: первая неделя - по 1 чайной ложке 3 раза в день за час до еды; вторая неделя - по 1 столовой ложке 3 раза в день; третья неделя - по 2 столовые ложки 3 раза в день. Курс лечения: три недели.



Полуобморок

Мне 43 года. Со мной периодически начали происходить такие вещи: состояние полуобморока, темнеет в глазах, кажется - вот-вот упаду. Это длится несколько секунд, потом наступает длительная слабость. В эти моменты подступает дикий страх - умираю! Хотя я не паникер по природе. Обращалась к врачам, делали диагностику. Кардиограмма показала небольшую тахикардию. Как сказал врач, она не может быть причиной такого состояния. Другой врач предположил климакс. Но по женской части у меня все как у юной девушки. К тому же и у мамы, и у бабушки климакс поздний, и они в обмороки не падали. Что это может быть? Как излечиться?

Скорее всего, в вашем случае имеет место повышенная неустойчивость (лабильность) тонуса сердечно-сосудистой системы. Причин может быть много - возраст, гиподинамия, наследственная предрасположенность и др. Постарайтесь соблюдать режим дня, найдите время на физическую активность.

Пейте настойку валерианы или пустырника по 15-30 капель 3 раза в день. Можно принимать виапоцетин: 1 таблетку 3 раза в день в течение 1 месяца, затем ноотропил в течение 1 месяца. Лечение следует проводить под врачебным контролем. А домашних средств много: успокаивающие травяные ванны, витамины, гимнастика и т.д. Для сердца, как вы знаете, хороши препараты боярышника.

Как выводить холестерин

Вы написали, что атеросклероз (такой диагноз есть и у меня) бывает от повышенного холестерина в крови, которым забиваются сосуды. Но как же избавиться от этого вредного холестерина?

Вот один из очистительных рецептов.

Три стакана овса (но не геркулеса) тщательно промывают и заливают тремя литрами воды. Кипятят 20 минут на слабом огне, затем снимают с огня и хорошо укутывают на 24 часа или оставляют в термосе. Позже отвар процеживают через плотную салфетку, добавляют в него 100 граммов меда, плотно закрывают крышкой, ставят еще раз на огонь и дают вскипеть. После того как остынет, переливают в чистые бутылки и ставят в холодильник. Перед употреблением добавляют свежесжатый сок лимона (по вкусу).

Пьют отвар маленькими глотками, очень медленно, смакуя, по 100 граммов в день за полчаса до еды. Когда напиток закончится, отвар делают еще три раза. Курс проводят три раза в год: весной, летом и осенью.

Сифилис и гепатит С

Сын в 1999 году заболел вирусным гепатитом С и сифилисом. И до сих пор анализ крови показывает два креста. Билирубин повышен. Лицо и белки глаз постоянно желтые, а лечащий врач уверяет, что он здоров. В армию его не забрали по диагнозу сифилис. Мы перепробовали все возможные таблетки и лекарства, но ничего не помогает. Напишите, пожалуйста, почему сын так долго не может вылечиться? Что еще можно попробовать?

Довольно странно, что при выраженной желтухе врач говорит, что ваш сын здоров. Или это врач говорил о сифилисе?

Надо разделить эти две болезни.

Вначале о сифилисе.

Больные, проходившие лечение от сифилиса, стоят на диспансерном учете в кожновенерологических учреждениях до 2-3 лет. Этот срок необходим для того, чтобы определить, полностью ли произошло излечение инфекции. Ведь сифилис - хроническое инфекционное заболевание, и исчезновение симптомов болезни сразу после проведенного лечения не является критерием здоровья, так как сифилис может перейти в скрытую форму. Регулярное исследование крови реакцией Вассермана позволяет врачу судить о процессах выздоровления.

Действительно, после лечения сифилиса иногда реакция Вассермана остается в той или иной степени положительной (1+, 2+), что ни в коей мере не говорит о неправильном или недостаточном лечении. Так как RW является неспецифической реакцией, она в значительной степени отражает состояние организма (в т.ч. и иммунологические его характеристики).

А иммунный статус организма у вашего сына подорван гепатитом С.

Желтушное окрашивание кожи и повышение билирубина наблюдается при хронических заболеваниях печени. Гепатит С в 85% случаев переходит в хроническую форму. И хотя острый и хронический гепатит С часто протекает бессимптомно (за что его и прозвали ласковым убийцей), вряд ли кто решится назвать такого человека здоровым.

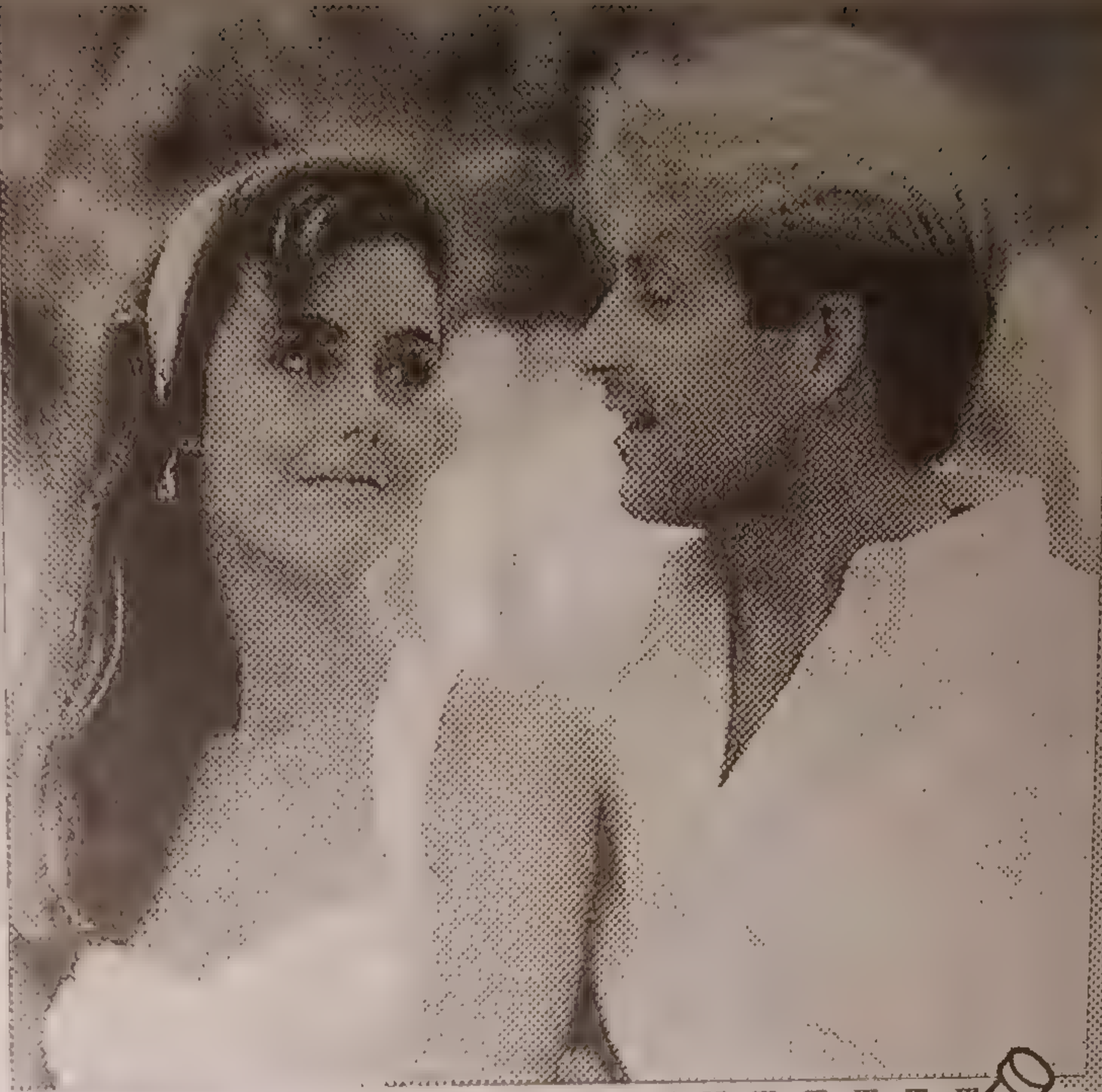
О гепатите С мы подробно писали в № 8(15), 9(3) за этот год.

Пришел мужичок к колдуну и спрашивает:

Вы снимаете самые страшные заклятия?

Да, а вы предполагаете, что это за заклятие и кто наслал его на вас?

Это была ведьма, которая 30 лет назад произнесла: «Объявляю вас мужем и женой».



Висячие родинки

У меня на шее и на груди появляются висюльки - они по 1-2 мм под цвет кожи. И количество их из года в год все увеличивает. Мне посоветовали их перевязывать ниткой. Я попробовала: висюлька надулась кровью, стала большая. Я испугалась и развязала. Но как же мне избавиться от этих «украшений»?

Эти висячие родинки вызваны вирусом папилломы. Попробуйте воздействовать на них изнутри. Начнет цвести картофель - соберите и высушите цветки. Высушите огуречную плеть и измельчите. Смешайте обе травы. Заполните литровую банку довольно плотно, но не трамбуя и залейте водкой. Настаивать 3 недели в темном месте. Пить по 1 столовой ложке утром и вечером за 20 мин. до еды. Выпить весь состав и приготовить новый. Между первым и вторым курсом - 3 недели перерыв.

Атеросклероз и гипертония

Постоянно и с интересом читаю ваши газеты. Мой организм очень метеочувствителен. Особенно страдаю от повышенного давления. Нигде не могу прочесть, как понизить давление. Все известные лекарства, понижающие давление, дают обратный результат. Врачи каких-либо лекарств, понижающих давление, не знают. Удивительно: сколько людей страдает подобным образом и никто ничего не знает. Может быть, хоть вам что-нибудь известно нового, особенно про лекарства? Или какие-нибудь другие методы?

Очевидно, вы «молодой гипертоник». Гипертоники со стажем знают, что воздействовать на гипертонию, которая чаще всего является следствием атеросклероза, нелегко. Зарабатывали вы атеросклероз десятилетиями, теперь столько же времени будете с ним бороться. Лекарств-то много, только вот нужную вам схему подобрать нелегко. Необходимо учесть взаимодействие четырех больших групп препаратов. Организм разных людей по-разному реагирует на одни и те же схемы лечения. Кому-то поможет одно, другому - другое. Попробовать придется многое, прежде чем найдете свое лечение.

Что касается методов борьбы с гипертонией и атеросклерозом, то только в прошлом году мы обсуждали эту тему на страницах газеты 27 раз - практически в каждом номере обращались к этому вопросу. Перелистайте старые номера.

В отношении ухудшения самочувствия у гипертоников в дни магнитных возмущений можем сказать: это естественно. В такие периоды кровь у всех людей сгущается и медленнее течет по сосудам. Особенно тяжело это переносить людям с повышенным давлением.

Низкая температура

В последнее время у меня пониженная температура тела - 35,7 - 36,2. Отчего это?

Чаще всего это признак гипотиреоза. Вам надо провериться у эндокринолога.

Возможна также реакция организма и на присутствие инфекции.

Если же ничего этого нет, не исключен дефицит магния и недостаток витамина Е. Магний есть в семечках, сое, орехах, горохе, зелени, цельном зерне (размол зерна удаляет магний на 80%). Способствуют потере магния диуретики.

Пемза и радиация

У мамы на работе проводили беседу о радиации, из которой она узнала, что пемза является очень сильным источником радиации. Так ли это? Можно ли, используя ее, как-то оградить себя от ее негативного влияния?

Гипотетическую опасность пемза может представлять лишь как строительный материал. Пемза обладает большей удельной радиоактивностью (наряду с гранитом, красной глиной, силикатным шлаком, фосфогипсом), нежели дерево, кирпич, бетон. Она может выделять в окружающую среду газ радон, который образуется в результате естественного природного радиоактивного распада. В основном этот газ поступает в дома из грунта, и лишь в очень малом количестве - из строительных материалов.

Так как ваша пемза, скорее всего, не строительные блоки, из которых сложено здание, а маленький кусочек для оттирания пяток, никакого радона в ней уже нет. Можете спокойно пользоваться ею дальше.

По наследству не передается

Скажите, пожалуйста, у меня мама умерла от рака печени, отец болен раком легкого. Это передается по наследству?

По наследству эти болезни не передаются, может передаваться предрасположенность. В вашем случае необходимо проявлять настороженность в отношении всех онкологических заболеваний, прислушиваться к своему организму и не откладывать визит к врачу при болезнях. Предрасположенность не реализуется в болезнь, если вести правильный образ жизни, питания.



Изнуряющие приливы

Мне 51 год. Начался климакс, а с ним пришли и неизбежные приливы. Я их очень тяжело переношу и пошла к врачу. Врач сказала, что приливы - это естественно, а гормонозаместительную терапию мне принимать нежелательно, т.к. у меня мас-нею и покрываюсь потом в эти минуты. Стыдно сослуживцев. Сколько времени будет тянуться этот период?

Состояние, характерное для климактерического периода, может продолжаться несколько лет. Что можно посоветовать вам? Если вы дома - поставьте ноги в горячую воду. Если на работе - резко поднимите вверх обе руки: кровь отхлынет от лица, станет легче. Чай вам теперь следует пить только с боярышником или мелиссой.

Трансвеститы и транссексуалы

В связи с одной из публикаций в вашей газете прошу объяснить, чем отличается транссексуал от трансвестита? И вообще - это болезнь?

Трансвеститы - это обычные мужчины, которые испытывают сексуальное возбуждение при переодевании в женскую одежду. При этом они вполне довольны своим мужским полом.

Транссексуалы - это люди, жаждущие сменить пол. Они анатомически принадлежат одному полу, а хотят принадлежать другому. Это редкое и тяжелое заболевание, причиной которого можно назвать нейроэндокринный сбой. Нарушение в определенных структурах мозга, особенно в крайних, ядерных (от «ядро клетки») случаях приводит к непримиримому искажению восприятия своего пола.

Психика транссексуала такова, что всей целью его жизни становится смена пола. Теперь это возможно сделать хирургическим путем. Но если операция недоступна (в основном по финансовым причинам), то среди транссексуалов очень много суицидных попыток.

Гиперкератоз

Расскажите, пожалуйста, что такое гиперкератоз кожи? Чем лечится и есть ли народные средства?

Гиперкератоз - по сути дела, не болезнь, а следствие каких-то процессов, т.е. симптом, который сопровождает целый ряд заболеваний. Гиперкератоз - это увеличение количества клеток рогового слоя вследствие псориаза, микоза, ихтиоза, дерматоза, гиповитаминоза. Бывает старческий и диабетический гиперкератоз, подногтевой и на волосистой части головы, ладоней и стоп, наследственный и фолликулярный...

Поскольку вы не написали, что именно вас беспокоит, можно лишь в общем дать какие-то рекомендации, а в целом лечение назначается в зависимости от причины.

Лечите гиперкератоз мазями, которые мы рекомендовали при псориазе, экземе, нейродермите, дисгидрозе (№ 4, 5, 6, 11, 14, 19, 24, 25, 26 за прошлый год и сейчас регулярно их публикуем). Помогают кремы с ланолином, с витаминами А и Е, жирные кремы с маслом какао, прием рыбьего жира - 2-3 курса в год, применение мази целестодерм с гармицином в течение 7 дней, мазь «Солокерасал», мази с 5%-ной салициловой кислотой, показаны ванны и русская баня.



Уголь и метеоризм

Можно ли древесным или активированным углем излечить метеоризм?

Уголь хорошо помогает при метеоризме, если его пить в довольно большом количестве (1 таблетка на 10 кг веса), но по большому счету - это не решение проблемы. Метеоризм возникает при болезнях кишечника, погрешностях в питании и т.д., и лечить при этом необходимо первооснову, причину. Уголь поможет на некоторое время, но не навсегда.

Геморрой и детралекс

Поставлен диагноз - геморрой. Врач выписал детралекс. Прошла два курса лечения, но никаких изменений нет. Лекарство для меня, пенсионерки, дороговато. Какие изменения должен детралекс производить в организме?

Детралекс считается одним из самых эффективных препаратов при геморрое, осложненном кровотечением. Он снимает боль, уменьшает кровотечение, ликвидирует дискомфорт, поскольку оказывает венотонизирующее действие, понижает проницаемость капилляров.

Но при тромбозах узлов этот препарат менее эффективен, чем ангиопротекторы и капилляропротекторы. Поэтому при тромбозе геморроидальных узлов назначаются другие препараты в сочетании с антикоагулянтами и физиотерапией.

Эпидермофия

2 или 3 месяца назад у меня появился зуд в паху. Потом небольшие ранки при расчесывании. Сейчас в некоторых местах прошли, а кое-где остались и периодически появляется зуд. Что это может быть такое и возможно ли вылечить, не обращаясь к врачам?

Скорее всего, паховая эпидермофития. Применяйте противогрибковые мази согласно аннотации.

Гормоны при варикозе

Месяц назад я стала принимать микролют. В аннотации есть противопоказания по поводу варикоза. Насколько вероятность осложнений при приеме гормональных препаратов? Может ли варикоз начать прогрессировать?

Да, гормональные препараты могут ускорить прогрессирование варикоза.

Зуд замучил

Я в отчаянии. Меня беспокоит зуд и сухость влагалища, особенно снаружи. Врачи конкретно ничего не рекомендуют из лечебных препаратов. Явления зуда и сухости они связывают с климаксом (недостатком эстрогенов). Крем «Овестин» мне назначали, но он мне почти совсем не помогает. Мне кажется, все эти явления у меня из-за бактериального вагиноза - нарушена флора влагалища. Расскажите, как вылечить бактериальный вагиноз. Может быть, какие-то народные средства могут помочь?

При бактериальном вагинозе, кроме зуда, всегда присутствуют выделения белого, серого, желтовато-зеленоватого цвета, с неприятным запахом, иногда они липкие, тягучие, иногда напоминают творожистую массу. Часто бывает боль внизу живота.

Наугад лечить вагиноз не стоит: необходимо установить состав микробной флоры. Лечение бактериального вагиноза представляет значительные трудности. Наилучший эффект дает применение метронидазола и его аналогов. Альтернативным препаратом является клиндамицин (перорально или вагинально).

Но часто терапия метронидазолом и клиндамицином недолговечна, рецидивы все равно возникают.

Нужно нормализовать микробиоценоз влагалища бифидумбактерином, апилаком. Полезен препарат для повышения местного иммунитета «Эпиген интим».

Повышенное давление

У меня повышенное кровяное давление. Расскажите, пожалуйста, какими способами можно его понизить, кроме как лекарственными препаратами? Мне 57 лет.

Среди хронических заболеваний гипертония стоит на третьем месте по распространенности. Хуже всего то, что после 60 лет у человека из-за нее начинаются сердечно-сосудистые заболевания. Т.е. профилактикой надо начинать заниматься раньше, хотя ни в каком возрасте не следует опускать рук в борьбе с недугом. Все чаще нынче и врачи переносят акцент в сражении с гипертонией на безлекарственные способы.

Что нужно знать гипертоникам?

Тучные люди страдают гипертонией в 3 раза чаще. Любое похудение, даже на треть, а тем более в половину от необходимого, ведет к снижению давления вплоть до нормального.

Хотя связь между гипертонией и солью официально не доказана, опыт показывает, что среди этих больных есть лица, чувствительные к соли. Узнать, в этой ли вы группе, можно только путем эксперимента. Сократите потребление соли до 1 чайной ложки в день, поживите в этом режиме неделю и увидите, помогает ли вам снижать давление низкосолевая диета.

Гипертоникам очень нужен калий - в картофеле, кураге, рыбе, и кальций - как из кисломолочных продуктов, так и из аптечных препаратов.

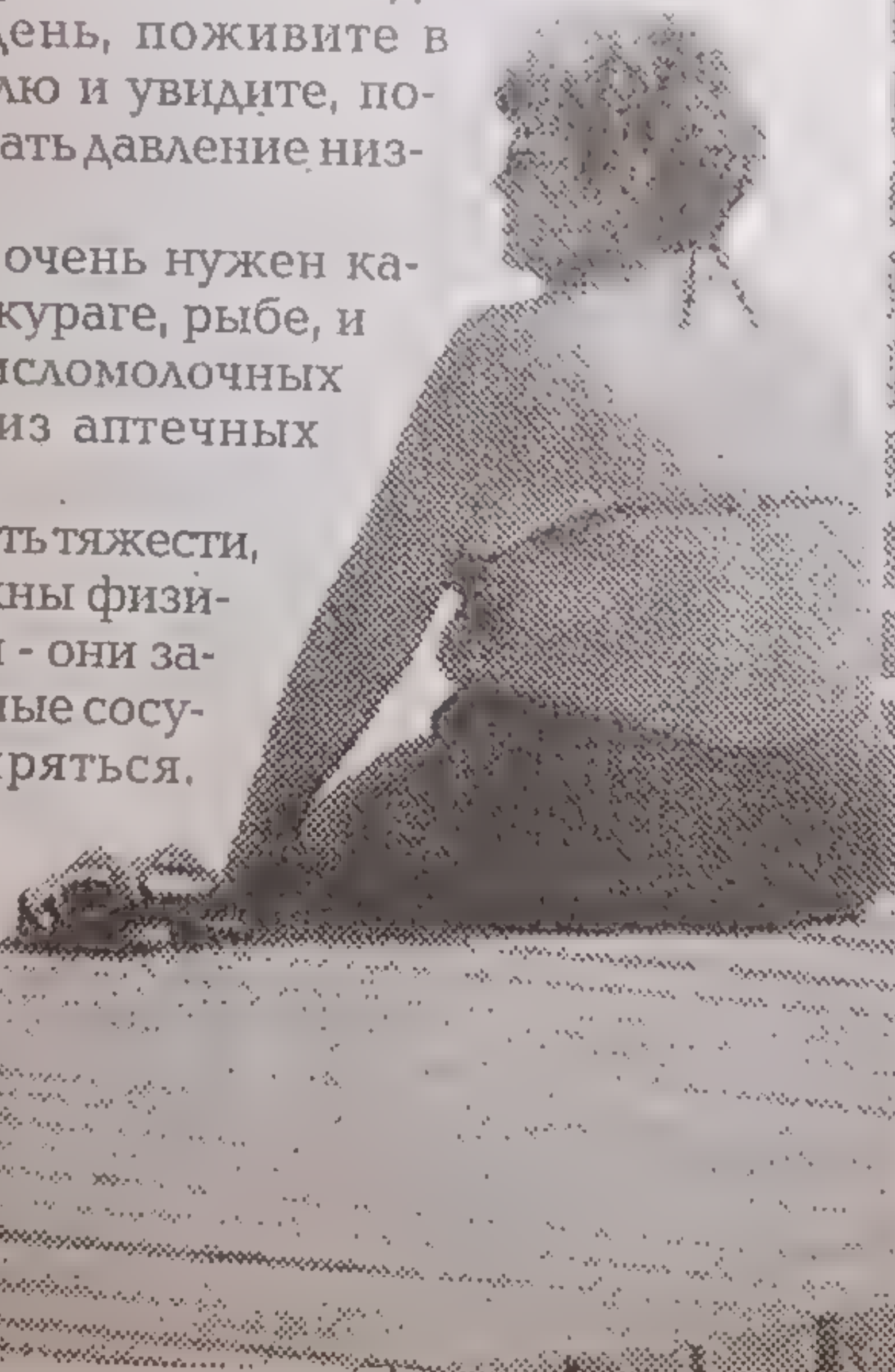
Нельзя поднимать тяжести, но обязательно нужны физические упражнения - они заставляют кровеносные сосуды расширяться.

Обязательно нужно ходить пешком, причем довольно быстро: полкилометра за 5 минут.

Попробуйте стать вегетарианцем: у них давление на 15-20 мм рт.ст. ниже для обеих уровней.

Не нервничайте и даже старайтесь поменьше говорить. Оказывается, даже от обычного разговора давление поднимается на 20-25%, не говоря уж о беседе с врачом. Давление при этом поднимается непреднамеренно.

А вот от ласки домашнего животного давление снижается.



Пункция

ни при чем

Скажите, пожалуйста, может ли пункция молочной железы спровоцировать развитие раковой опухоли?

Нет.

Пожилой бо-

татый человек говорит своей молоденькой невесте:

- Дорогая, я должен вас заранее предупредить, что я не совсем здоров: у меня стенокардия, хронический гепатит, панкреатит, гайморит...

- А чего же у вас нет?
прерывает невеста.
Зубов.

Одуванчик

от пятен

У меня на лице во время беременности выступили коричневые пятна. Все говорили, что после родов они сойдут. Но ребенку уже 8 месяцев, а пятна никак не сходят.

Попробуйте свести их одуванчиком.

Горсть цветков одуванчика (15-20 шт.) залить стаканом воды. Настоять в течение 1 ч. и процедить. Протирать кожу лица несколько раз в день.

Детская шизофрения

Мой ребенок всегда был «трудным» - и в детском саду, и в начальной школе. В 10 лет ему поставили диагноз - детская шизофрения. Наблюдаемся у врача. Он считает, что годам к 15-16 у мальчика все придет в норму. Можно ли на это надеяться?

Да, детская шизофрения в большинстве случаев проходит к середине подросткового возраста.

Холецистит и карсил

Напишите, пожалуйста, про таблетки фестал, мезим, карсил. У меня холецистит и гастрит. Я пью карсил для улучшения пищеварения. Вроде бы помогает. Но можно ли их долго пить? Не будет ли вреда?

Холецистит - воспаление желчного пузыря, которое часто сопровождается желчно-каменной болезнью. А производитель карсила предупреждает: препарат с большой осторожностью назначают пациентам с желчно-каменной болезнью. Так что вряд ли карсил вам полезен, хотя он и улучшает обменные процессы в печени.

Что касается фестала и мезима, то они содержат пищеварительные ферменты, идентичные вырабатываемым поджелудочной железой. Эти препараты имеют минимум побочных действий, а противопоказаны лишь при остром панкреатите.

Фестал - очень известный препарат, способствующий улучшению процессов пищеварения. А мезим форте, имея те же показания, полезен еще и при нарушениях в системе «печень - желчный пузырь».

Однако заниматься самолечением, используя аптечные средства, мы все же не советуем. Назначать лекарство - дело врача: он может оценить противопоказания, собственные только вашему организму.

Народная медицина при аднексите

Скажите, пожалуйста, какими народными методами можно лечить воспаление придатков?

Вот два рецепта, рекомендуемых народными лекарями.

1. Донник желтый, цветы - 1 часть, золототысячник, трава, цветы - 1 часть; мать-и-мачеха, цветы - 1 часть.

Все хорошо измельчить, взять 1 столовую ложку смеси на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 6 раз в день в течение 3-4 недель. При этом рекомендуется полное воздержание от половой жизни на период лечения.

2. Грушанка круглолистная. 1-2 чайные ложки сухих листьев грушанки на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№13(65), июнь 2002г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки:

тел.: 34-91-15, 34-82-57

Слоятся ногти

Почему у меня слоятся ногти? Что делать, чтобы они не слоились?

Во-первых, увеличить прием кальция в виде кисломолочных продуктов, во-вторых, начать принимать поливитамины с минералами, в-третьих, при стирке использовать резиновые перчатки, в-четвертых, делайте почаще (хоть ежедневно) следующую процедуру. Смешайте 1 чайную ложку лимонного сока и 1 чайную ложку растительного масла. Окуните в смесь каждый ноготок и подержите 5 минут. Затем «маску» с ногтей смойте.

Микроэлемент для диабетика

Какие микроэлементы самые полезные для диабетика?

Магний и хром.

№14(66), 2002 г.

ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Помолодевшая мастопатия

С ужасом прочитала в вашей газете, что, оказывается, мастопатия может быть даже у совсем молодых девушек. А я всегда считала, что это удел женщин, которым за... Очень прошу, напечатайте, отчего бывает мастопатия и меры профилактики этого заболевания.



Мастопатию в прежние времена часто называли истерической опухолью. От того, что это очень стрессозависимая опухоль. Она может «вспыхнуть» от нервного расстройства, которое разрушает эндокринную систему. Возникает она и на фоне сексуальной неудовлетворенности.

Но это лишь одна сторона медали. Мастопатия очень часто напрямую связана с заболеванием яичников, а также нередко возникает после мастита - воспалительного процесса в молочной железе.

Толчком для развития мастопатии может быть травма (при падении, а может быть и при косметической операции на груди).

Еще раз подчеркиваем: не рассматривайте мастопатию как предраковое состояние. Не травмируйте себя дополнительно этой мыслью. Просто при болях в груди или нащупав уплотнение, сходите к маммологу. Диффузные мастопатии (да и ранние стадии узловой) успешно лечатся с помощью фито- и витаминотерапии, натуральных средств, содержащих йод, иногда подбираются гормональные препараты.

Все боятся кист, но кисты сейчас просто отсасывают шприцем - безопасно и не больно.

Опухоли пунктируют и делают на гистологию. И если уж только (бывает это не часто) раковые клетки

обнаружены, тогда отправляют на операцию.

Если это маленькая опухоль, то удаления всей молочной железы не потребуется. Вырежут маленький кусочек, а грудь и жизнь сохранят.

ДУМАЕШЬ
Где найти
ответы
на свои вопросы
ПОДПИШИСЬ
Индекс 83074
Досрочная подписка
до 31 августа 2002 г.
по ценам предыдущего полугодия
для жителей России.

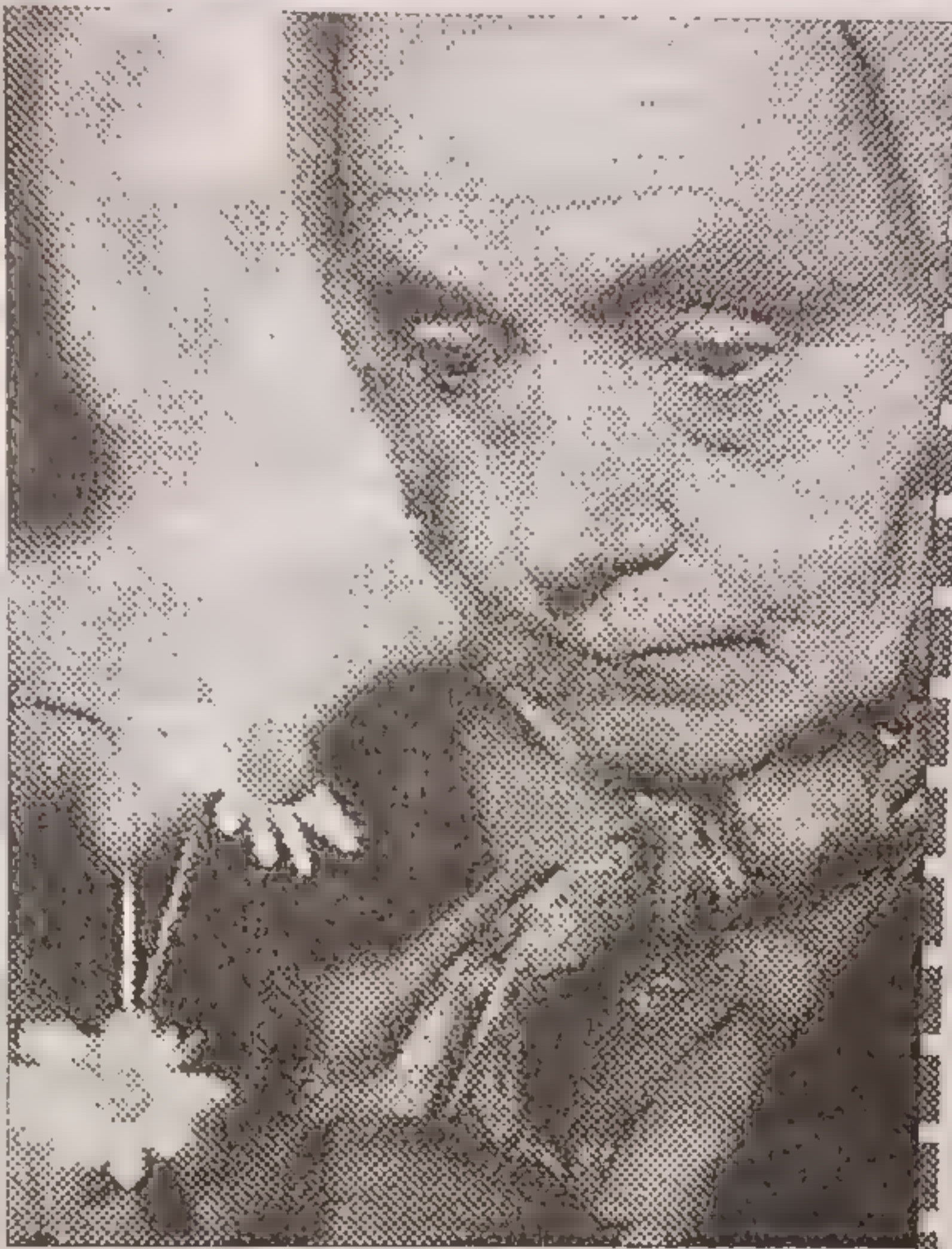
Гемангиома печени

В 1994 году на обследовании в больнице у меня обнаружили гемангиому на печени. Терапевт ничего толком по поводу ее не сказала. Я на печень не жалуюсь, но, наверное, нужно регулярно проверяться или лечиться?

Гемангиома - доброкачественная опухоль, образованная из кровеносных сосудов. Болевые ощущения при гемангиоме печени отсутствуют, и это образование не беспокоит пациента длительное время.

Если гемангиома небольшая, то операция не назначается, а рекомендуется наблюдение. Делать контроль УЗИ необходимо каждые полгода. Впрочем, сроки обследования назначает врач. Ведь если гемангиома начнет резко расти - это неблагоприятный признак. Важно заметить это вовремя и сделать необходимую операцию.

Если же операция не нужна, то и лечения никакого не требуется.



Отек при лимфостазе

Как лечить отек при лимфостазе?

Лимфостаз проходит, когда устранена причина, его вызвавшая. Если причина не устранима (например, произведена резекция лимфоузлов при онкологических операциях), полностью избавиться от этого явления не удастся. Облегчение приносит массаж, физиотерапия. Не ограничивайте движение.

Подсластители или заменители?

Расскажите, пожалуйста, можно ли людям, не больным диабетом, принимать вместо сахара заменители, чтобы похудеть. Если да, то что лучше использовать и в каких количествах?

С целью похудеть надо использовать не заменители сахара (фруктоза, ксилит, сорбит, изомальт, маннит), которые столь же калорийны, а специальные бескалорийные подсластители: цикламат, сахарин, аспартам, ацесульфат калия.

Дневные дозы приема: сахарин - до 2,5 мг, цикламат - до 12 мг, аспартам - до 4 мг, ацесульфам - до 9 мг на 1 кг веса. Количество миллиграммов в одной таблетке указано на упаковке.

Минералка

В жару

Летом, в жару, я всегда перехожу на соленоватую минеральную воду, - пью ее вместо чая и компота, а недавно услышала по радио, что это вредно. Скажите, неужели это правда?

Повышение потоотделения - неизменный спутник любой жары, а усиленная потеря организмом солей - обязательный атрибут потливости. Ваши действия вполне оправданы, если нет песка или камней в почках. В этом случае не каждая вода полезна.

Разноцветный лишай

У меня давно разноцветный лишай. В больнице выписывали несколько раз лекарство. Помогает оно на время. Пятна появляются вновь, чешутся. Я устала от постоянного кожного зуда. Чем же мне вылечить эту напасть?

Ваше заболевание непростое. Даже при лечении оно может тянуться несколько лет. При лечении можно воспользоваться теми препаратами, которые вызывают шелушение: канестен, микосептин, нитрофунгин. При большом поражении - бензилбензоат. Используются также препараты: ламизил, целестодерм, клотримазол, дифлюкан, низорал, кандибене, эконазол и др.

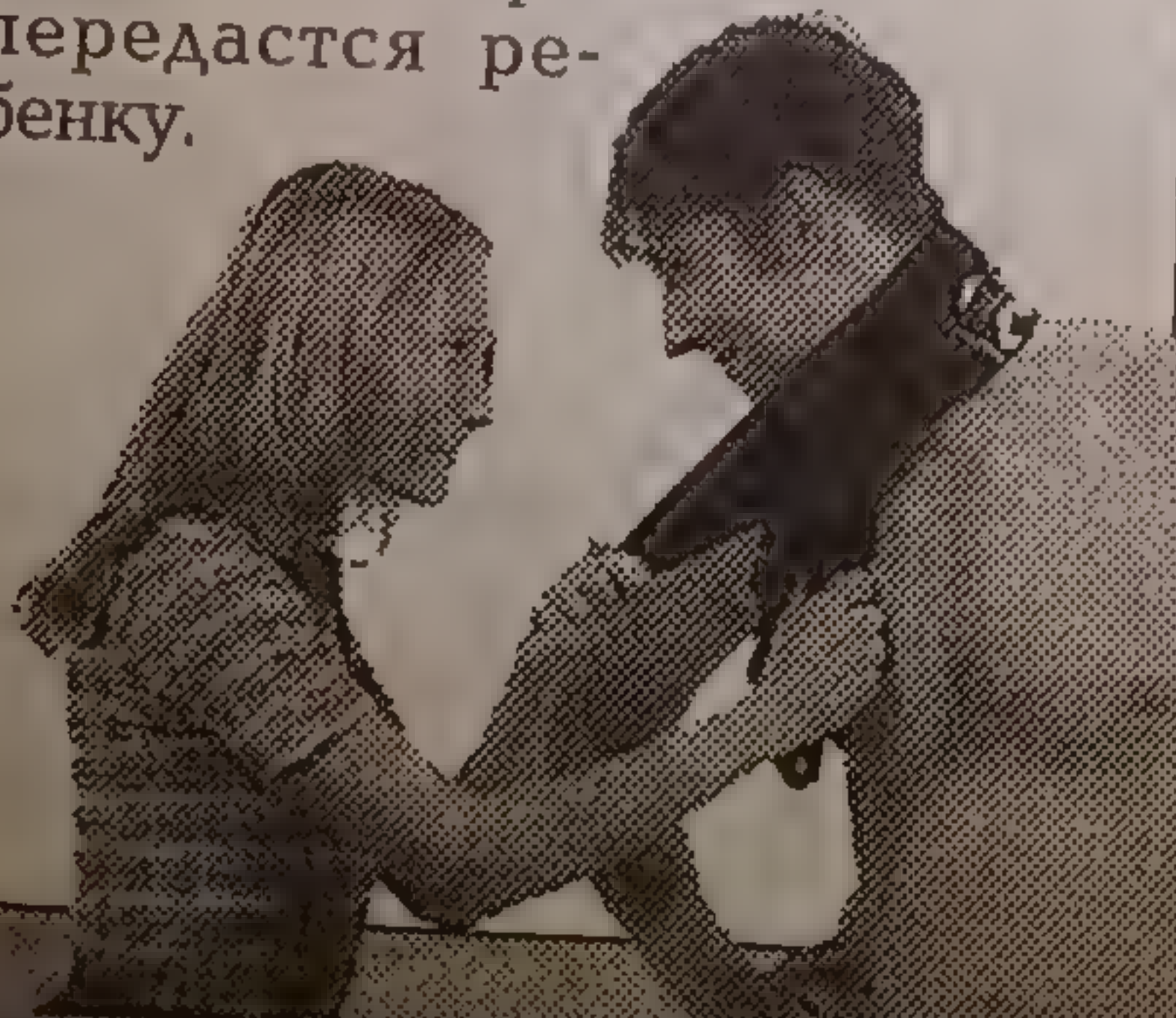
Подбирайте по себе: лечение грибков - дело трудное и длительное.



Аллергия по наследству

У моего мужа летом начинается аллергия на растения. Можно ли в этот период планировать беременность или лучше подождать? Может ли это недомогание мужа повлиять на будущего ребенка, ведь он принимает лекарство?

Лучше момент зачатия перенести на осень-зиму. Дело не в том, что муж пьет антигистаминные препараты, а в том, что летом в организме мужа больше аллергенов и больше вероятность того, что предрасположенность к аллергии передастся ребенку.



Что за звездочки?

У меня с 19 лет появились сосудистые звездочки на бедрах. Сейчас мне почти 22 года. Я бы хотела узнать, я могу их действительно вылечить? Почему они у меня появились? Я не была беременной, вела всегда здоровый образ жизни. Что делать, чтобы они в дальнейшем не появлялись?

Прежде всего нужно показаться врачу, чтобы определить, что вы называете сосудистыми звездочками. Женщины нередко принимают просвечивающие через кожу сосуды за телеангиоэктазии и требуют их убрать. Но все убрать невозможно. Отсюда частая неудовлетворенность результатом.

Один приятель недовольно жалуется другому:

- Ты знаешь, у моей жены такая плохая память...
- Что, все забывает?
- Нет, все помнит.

Сухие ягоды для детей

Как правильно сушить ягоды в городской квартире - малину, чернику, черемуху? И как их использовать для лечения детей?

Сушат ягоды в печах и духовках. На противень, застеленный белой бумагой, насыпают чистые (мыть их не надо, просто перебрать) ягоды в один слой. Малина при этом не должна быть раскисшая, ягоды возьмите довольно плотные. Ставьте в духовку при температуре 40-50°C для подвяливания на 30-40 минут. Переворачиваете ворошением и досушиваете при температуре 60-70°C. Следите, чтобы не пригорели и не пересохли. Чернике потребуется часа 4, черемухе даже меньше, а малине иногда нужны сутки (все индивидуально - зависит от водянистости и величины ягод).

Малину в детской фитопрактике применяют как потогонное средство при простудных заболеваниях, как жаропонижающее и противовоспалительное средство. 30 г ягод на 1 стакан кипятка, настаивать 20 минут.

Черника - сильное вяжущее средство. Применяется при поносах у детей: 1-2 чайные ложки толченых ягод на 1 стакан кипятка. Принимать по 2-3 ст. ложки 3 раза в день, а можно пить как чай без дозировки.

Черемуха сходна по действию с черникой - это противопоносное средство: 15 г сухих ягод на 1 стакан кипятка. Прием по 2 стол. ложки 3-4 раза в день.

Еще один чай

Чай для похудения доктора Селезнева действительно очень хороший? Расскажите об его эффективности.

Мы не можем этого сделать. И уже не раз объясняли, почему. Коротко: если средство действует, его надо регистрировать как лекарство (т.е. проводить очень строгие испытания, как по безопасности, так и по эффективности). Все, что регистрируется как пищевые добавки, этих испытаний не проходило. Пищевые добавки проверяются лишь на безвредность, поэтому достоверных данных об эффективности в большинстве случаев нет.



Витаминные драже

Не могли бы вы рассказать, как устроены витамины? Содержатся ли полезные вещества в сладкой оболочке или же они сосредоточены в кислой середине?

Моя дочка у витаминных драже слизывает сладкую оболочку, а серединку выплевывает. Попадают ли к ней хоть какие-то витамины?

Вряд ли. Оболочка драже состоит из сахара, а все ценное содержится внутри. Кислая серединка - и есть собственно витамин: С - это аскорбиновая кислота, например. Кроме того, есть кислота фолиевая, липоевая и др. Поэтому драже надо глотать и запивать водой.



Одна почка

У дочки на УЗИ обнаружена одна почка. Большого размера, левая. Чем это грозит девочке?

Никакого повышенного риска нет, просто девочке необходимо будет в течение всей жизни периодически наблюдаться у уролога. А в остальном единственная почка полностью берет на себя функцию отсутствующей и никаких проблем у человека не бывает.

Глютен в детском питании

На коробочках с детским питанием встречается надпись «не содержит глютена» или «с глютеном». Расскажите, пожалуйста, что такое глютен, как он действует на малыша, в каких продуктах содержится?

Глютен - это растительный белок, содержащийся в клейковине злаковых. У детей часто недостает ферментов, расщепляющих этот белок, и тогда говорят об аллергии на глютен. Многие педиатры считают, что прикормы следует вводить начиная с каш без глютена. Если непереносимость глютена очень выражена, что бывает у одного на 800 детей, появляется болезнь целиакия. Таким детям показано питание без глютена.



Варикоцеле и армия

На медосмотре, перед отправкой в армию, хирург написал мне, что я негоден к строевой службе. Я спросил, почему. Он объяснил, что в мошонке какие-то трубки и что-то с ними не так. Посоветовал операцию, в противном случае предвещал бесплодие. Говорил, что нельзя поднимать тяжести. Не могли бы вы объяснить поподробнее, что это за болезнь, что меня ждет без операции?

Судя по всему, у вас варикоцеле - варикозное расширение вен яичка и семенного канатика. Одним из его осложнений действительно является мужское бесплодие.

Радужные зигзаги в глазу

У меня иногда в краях глаз появляются какие-то радужные зигзаги и очертания предметов искажаются. Обратилась к врачам, но они ничего конкретного сказать не могут. Даже не знают, что это такое. И в чем же причина подобных явлений?

Если офтальмолог исключил начальные проявления кератоконуса, то подобные проявления могут быть вызваны мигренью (головной болью) или низким кровяным давлением в мозгу.



Пшено от цистита

Вы не могли бы повторить рецепт, как лечится цистит водой от пшена? Вы публиковали его в прошлом году, но ваша газета у меня ходит по рукам, и что-нибудь да не вернут. Теперь вот понадобилось, а рецептуру забыла. Я знаю, вы не перепечатываете по два раза одно и то же, но я очень вас прошу - в виде исключения. Очень уж простой рецепт и очень надо.

Разве только в виде исключения.

Берете 1 стакан промытого пшена. Заливаете 2 стаканами воды и хорошенько протираете пшено в воде. Она должна стать белесой, мутной. За день эти два стакана выпить в произвольном режиме. А три-четыре стакана - еще лучше.

Пшено не выбрасывайте. Подсушите его, смелите в кофемолке. Если вы будете съедать в день 3 столовые ложки этой пшенной муки (варить не надо), то заодно понизите себе ваше высокое давление.

Можно пить из пластмассовых кружек?

У моих знакомых вся семья пьет чай из пластмассовых кружек, а я слышала, что это вредно.

Посуду делают из пищевой пластмассы. Никакого вреда не будет, если нет специального указания на донышке: «для холодных продуктов». Если вопрос очень волнует, спрашивайте в магазинах сертификат качества и гигиенический сертификат. Изделия с таким сертификатом (а без оных продавцы сейчас не рискуют работать даже в киосках) абсолютно безвредны.



Колет, словно иглой

В последнее время часто возникают неприятные ощущения - будто одну грудь (левую) насквозь пронзает тонкой иглой. Что это может значить?

Возможно, это мастопатия, а может быть, и межреберная невралгия.

Кошкина мазь от псориаза

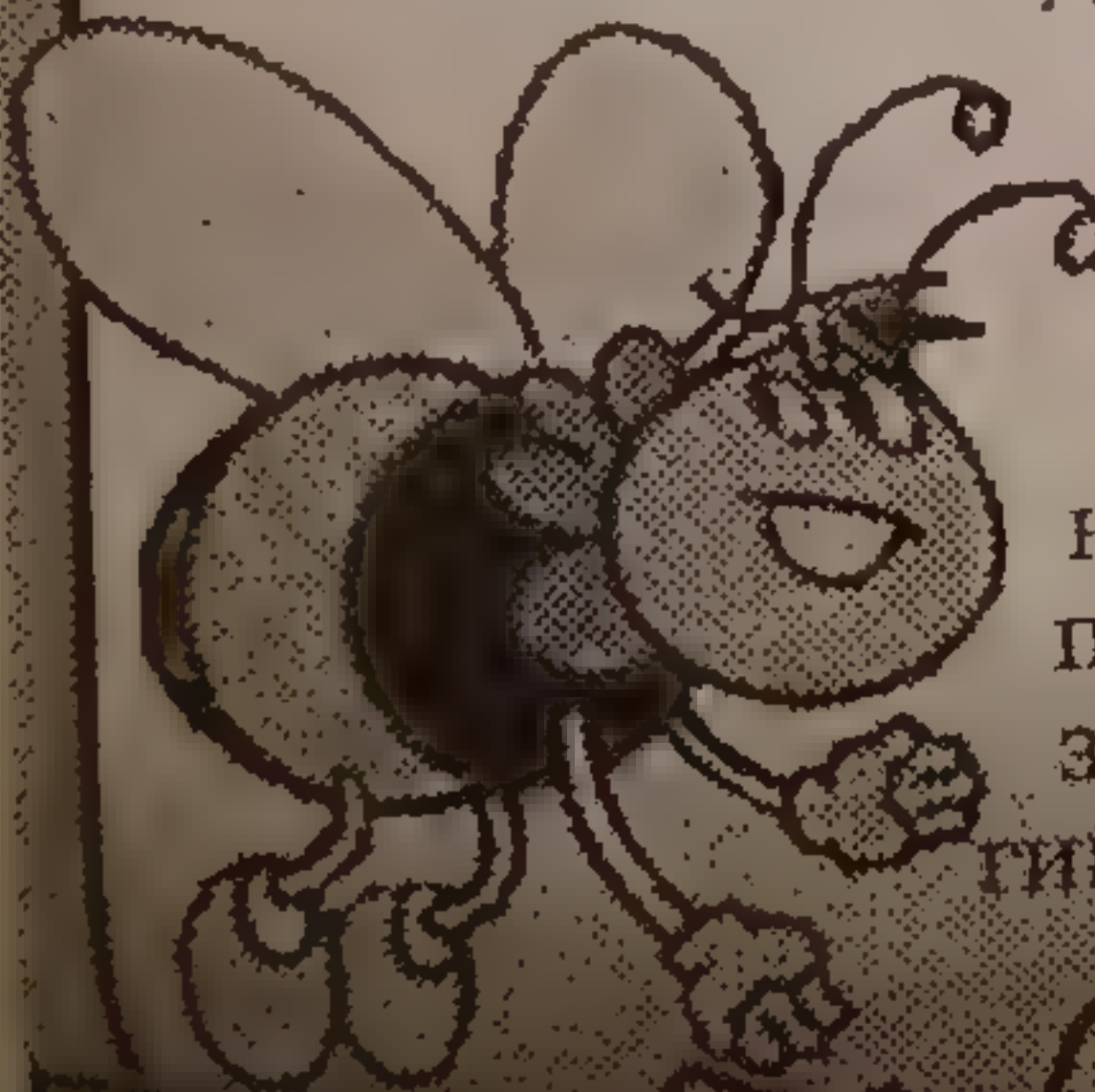
Умоляю, подскажите рецепт избавления от псориаза. Покупали мазь Иванова, чистили организм, применяли фито- и магнитотерапию. Ничего не помогает. Отчаялись, потому что врачи говорят, что не лечится. Невыносимо думать, что это правда.

Есть одна мазь, которая называется по имени его создателя - мазь Кошкина. Эту мазь в аптеке не найдете, но ее несложно сделать дома. Единственное, что вам придется доставать - это сера горючая. Сера есть в аптеках, но вам надо убедить какого-либо врача, что она вам необходима, чтобы он выписал на серу рецепт.

После этого тщательно смешиваете 2 ст. ложки дегтя, 1 ст. ложку серы горючей, 0,5 ст. ложки пчелиного воска, 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку растертого медного купороса, 1 ст. ложку уксусной

70%-ной эссенции, 4 ст. ложки

растительного масла. 20 минут греете смесь на огне, все время помешивая. Мазь готова. Наносите ее тонким слоем до полного исчезновения признаков заболевания. Многим помогает.



В гормонах ли дело?

У дочери, которой 18 лет, совсем не развивается грудь. Недавно прочитала, что это от недостатка гормонов. Посоветуйте, пожалуйста, какие препараты могут помочь в этом случае?

Если нарушений менструального цикла нет - скорее всего, с гормонами все в порядке, и это просто «особенность» вашей дочери. Если нарушения цикла есть - надо обследоваться у эндокринолога-гинеколога, выяснять причины и конкретный характер нарушений.

До свадьбы ты мне не говорила, что у тебя такая проблема.

- Если она тебе мешает, я могу ее вынуть.

Инволюция

На маммографии обнаружены фиброзно-жировые инволюции обеих молочных желез. Что это такое?

Инволютивные изменения в молочных железах - это возрастное уменьшение ткани железы плюс ее атрофия и увеличение жировой ткани.

Кровь или мазок?

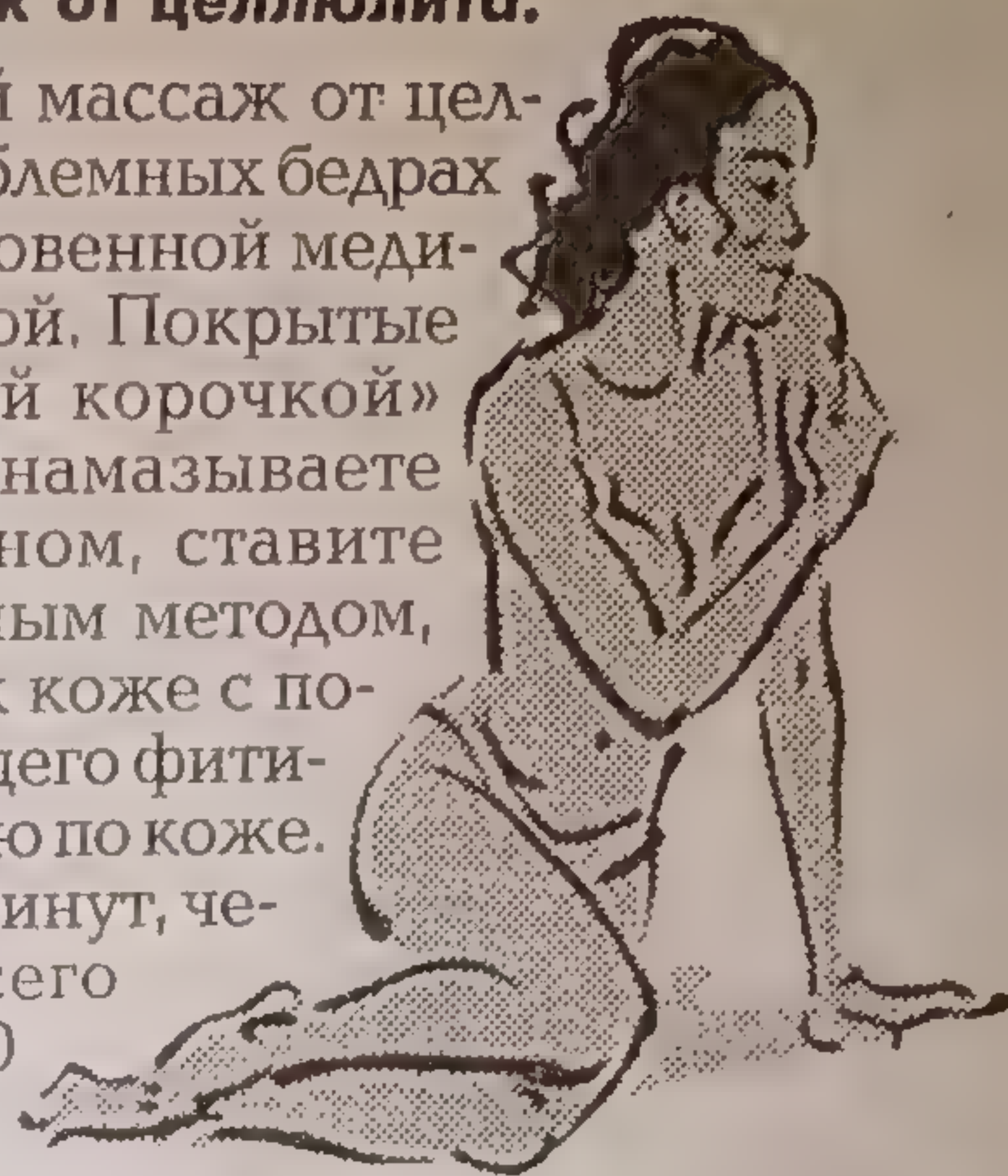
Я сдала кровь на наличие герпеса, анализ отрицательный, т.е. все в норме. Нужно ли сдавать еще и мазок на герпес?

Нет необходимости.

Вакуумный массаж от целлюлита

Научите, пожалуйста, делать вакуумный массаж от целлюлита.

Вакуумный массаж от целлюлита на проблемных бедрах делают обыкновенной медицинской банкой. Покрытые «апельсиновой корочкой» поверхности намазывают густо вазелином, ставят банку (обычным методом, присосав ее к коже с помощью горящего фитиля) и водите ею по коже. Делать 5-10 минут, через день, всего не более 10 процедур.



Магнитные бури

На днях плохо чувствовала себя. Оказалось, что мои друзья и пожилые соседи тоже страдали: голова, сердце. Говорят, солнечные бури тому причиной. Правда ли?

Время от времени на солнце происходят вспышки неизвестного происхождения, и в результате сгустки плазмы вылетают в космос. Через два дня они доходят до Земли и вызывают геомагнитные колебания. Наш организм, как радиоприемник, настроен на слабые магнитные поля и весьма на них реагирует. В частности, изменяется состав крови - она становится гуще и течет медленнее. А значит, ухудшается снабжение клеток кислородом и питательными веществами. Здоровый организм компенсирует эту «неприятность» тем, что быстро перестраивается. А вот организм, ослабленный недугами, возрастом, реагирует. Возникают головная боль, заторможенность, вялость, раздражительность.

Особенно страдают люди с сердечными заболеваниями, вегето-сосудистыми расстройствами, с избыточным весом. По статистике, во время магнитных бурь число инфарктов увеличивается более чем в 3 раза, инсультов - в 2, приступов стенокардии - в 1,5.

Прежде всего людям с перечисленными выше недугами рекомендуется попить разных успокаивающих настоек типа пустырника, боярышника, валерианы. Хорошо поддержит организм и стакан отвара шиповника. Некоторым помогают полтаблетки аспирина, так как он способствует разжижению крови.

В эти дни нужно сократить прием углеводов, попросту - сладостей. Отказаться от мяса и жирной пищи. А вот овощи, фрукты, молочнокислые продукты и рыба не противопоказаны.

Не стоит злоупотреблять и физическими нагрузками - всевозможными стирками, уборками, копанием грядок.



Кристепин совсем не прост

У меня гипертония и аритмия. Принимаю кристепин, он мне помогает. Но стала замечать одышку при ходьбе и подъеме по лестнице. Может это быть от кристепина? Сколько времени можно принимать этот препарат? Не пора ли заменить на другой?

Ваши вопросы - к лечащему врачу. Кристепин совсем не прост. Имеет немало побочных действий и противопоказаний. Оценить их совокупность, «примерить» на ваше состояние, да учесть сопутствующие заболевания заочно невозможно. Как долго пить один препарат и когда его менять на другой, газета ответить не может: все зависит от индивидуальной реакции организма.

Это остеохондроз?

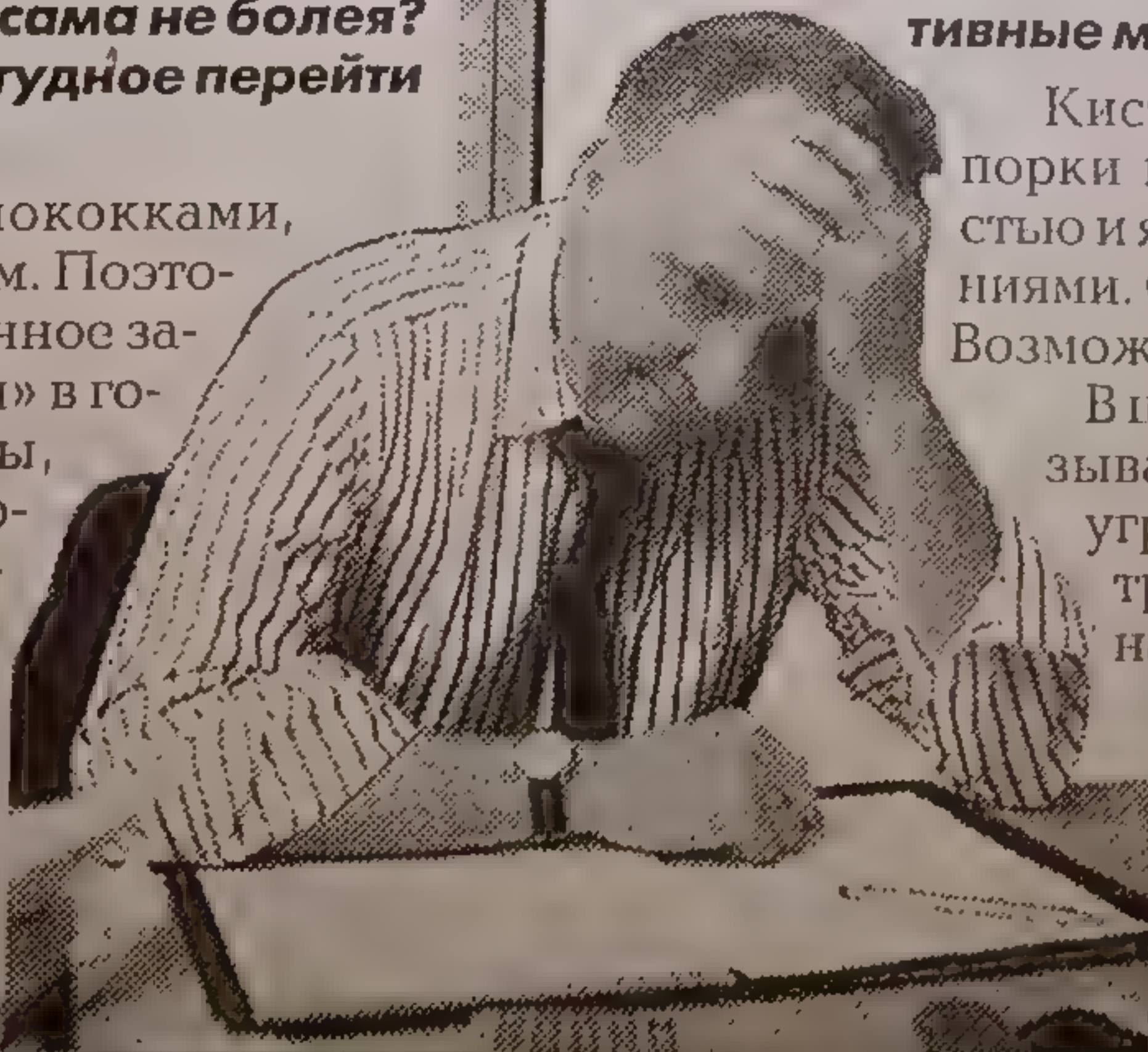
Вот уже 3 месяца чувствую жгучую боль в области лопаток. Вечером она распространяется на желудок и ниже. Постоянно чувствую слабость и потливость. Это остеохондроз?

В принципе остеохондроз может вызывать подобные состояния (т.н. симуляция стенокардии), но лучше всего снять подозрения в отношении сердца, т.е. стенокардии истинной. Врач, скорее всего, пошлет вас на контрольную ЭКГ. Указанные симптомы (хотя и редко) бывают также при хроническом панкреатите, язвенной болезни желудка.

Это не от простуды

Болею гонореей (был у врача), но не могу понять, откуда. Поэтому два вопроса. Может ли женщина являться переносчиком этой болезни, сама не болея? Может ли что-либо простудное перейти в гонорею?

Гонорея вызывается гонококками, специфическим возбудителем. Поэтому никакое другое инфекционное заболевание не может «перейти» в гонорею. С другой стороны, возможно бессимптомное носительство инфекции и субклинические формы заболевания, при которых больной не обращает внимания или не замечает симптомов. Не забудьте, что лечиться должны оба партнера.



Киста на яичке

У моего мужа на левом яичке образовалась киста. Уролог сказал, что нет необходимости оперировать. Муж постеснялся спросить, так ли безобидно то образование, не переродится ли оно в злокачественное? Есть ли консервативные методы лечения?

Кисты, образовавшиеся в результате закупорки выводных протоков, заполнены жидкостью и являются доброкачественными образованиями. Озлокачествление их бывает очень редко. Возможные осложнения - разрыв и нагноение. В целом такие кисты растут медленно, не вызывая каких-либо расстройств. Они не несут угрозы для здоровья и длительного время не требуют никакого лечения. Они не влияют на половую активность мужчины. Хирургическим путем такие кисты удаляются лишь при возникновении дискомфорта или подозрении на малигнизацию (в этом случае киста начинает расти быстрее).

Синусовая аритмия

Мне 19 лет. Скажите, почему сердце то ускоряет ритм, то замедляется, причем совершенно неравномерно. Такое впечатление, что сердце изменяет ритм в зависимости от дыхания. Что это может быть?

Это синусовая аритмия. Ускорение сердечбиений во время вдоха у молодых людей в состоянии покоя не имеет болезненного свойства, это вариант нормы. Такая аритмия обычно усиливается при глубоком дыхании и смягчается при физической нагрузке.

Синусовая аритмия

Мне 19 лет. Скажите, почему сердце то ускоряет ритм, то замедляется, причем совершенно неравномерно. Такое впечатление, что сердце изменяет ритм в зависимости от дыхания. Что это может быть?

Это синусовая аритмия. Ускорение сердцебиений во время вдоха у молодых людей в состоянии покоя не имеет болезненного свойства, это вариант нормы. Такая аритмия обычно усиливается при глубоком дыхании и смягчается при физической нагрузке.

Яичке

В яичке образовалась киста. Уролог рекомендует оперировать. Муж полагает, что образование, некачественное? Есть ли консервативные методы лечения?

Образовавшиеся в результате закупорки протоков, заполнены жидкостью. Доброкачественными образованиями их бывает очень редко. Осложнения — разрыв и нагноение. Такие кисты растут медленно, не вызывают никаких расстройств. Они не несут угрозы здоровью и длительное время не требуют никакого лечения. Они не влияют на половую активность мужчины. Хирургическим путем такие кисты удаляются лишь при возникновении дискомфорта или подозрении на малигнизацию (в этом случае киста начинает расти быстро).

Женский оргазм

Мне 19 лет. Замужем меньше года. Детей нет. Я не испытываю оргазма при половых отношениях с мужем, хотя сам сексуальный процесс мне нравится. Половой жизнью живем регулярно, не предохраняемся, но я не беременею. Связано ли это с отсутствием оргазма?

Нет, несколько не связано. Оргазм многие женщины начинают испытывать только после родов. Не придавайте этому вопросу большого значения — вы еще очень молоды. Со временем вы лучше узнаете и себя, и мужа. Побольше читайте специальных книг: сексуальный ликбез очень помогает.



Луковый сок в ухо

У маленькой дочки часто болят ушки. Я лечу ее, капая в ухо луковый сок. Скажите, пожалуйста, я могу таким образом навредить ребенку?

Для маленьких детей смешивается луковый сок в равных пропорциях с грудным молоком и закапывается по капле в каждое ушко. Можно подобную процедуру проводить до появления первых признаков заболевания, из профилактических соображений во время любой простуды.

Чистый луковый сок закапывается только при гнойных воспалениях ушей.

— Как вам удалось так похудеть?

— Благодаря японской диете. Я месяц питалась только бульоном при помощи японских палочек.

Урахус

Скажите, пожалуйста, что такое «урахус»?

Это незаращенный проток мочевого пузыря с пуповиной, который должен закрываться еще внутриутробно. Если он не закрыт, то требуется хирургическое его иссечение.

Крем: наш и импортный

Скажите, пожалуйста, если импортные косметические кремы стоят вдвое дороже, чем отечественные, значит, в них полезного, действующего вещества вдвое больше?

Нет, такой зависимости не существует. И наши, и импортные кремы состоят в основном из основы и консервантов (без последних крем не «продержится» и месяца), а действующее вещество содержится в микродозах. Обычно это витамины, соли, вытяжки из растений.

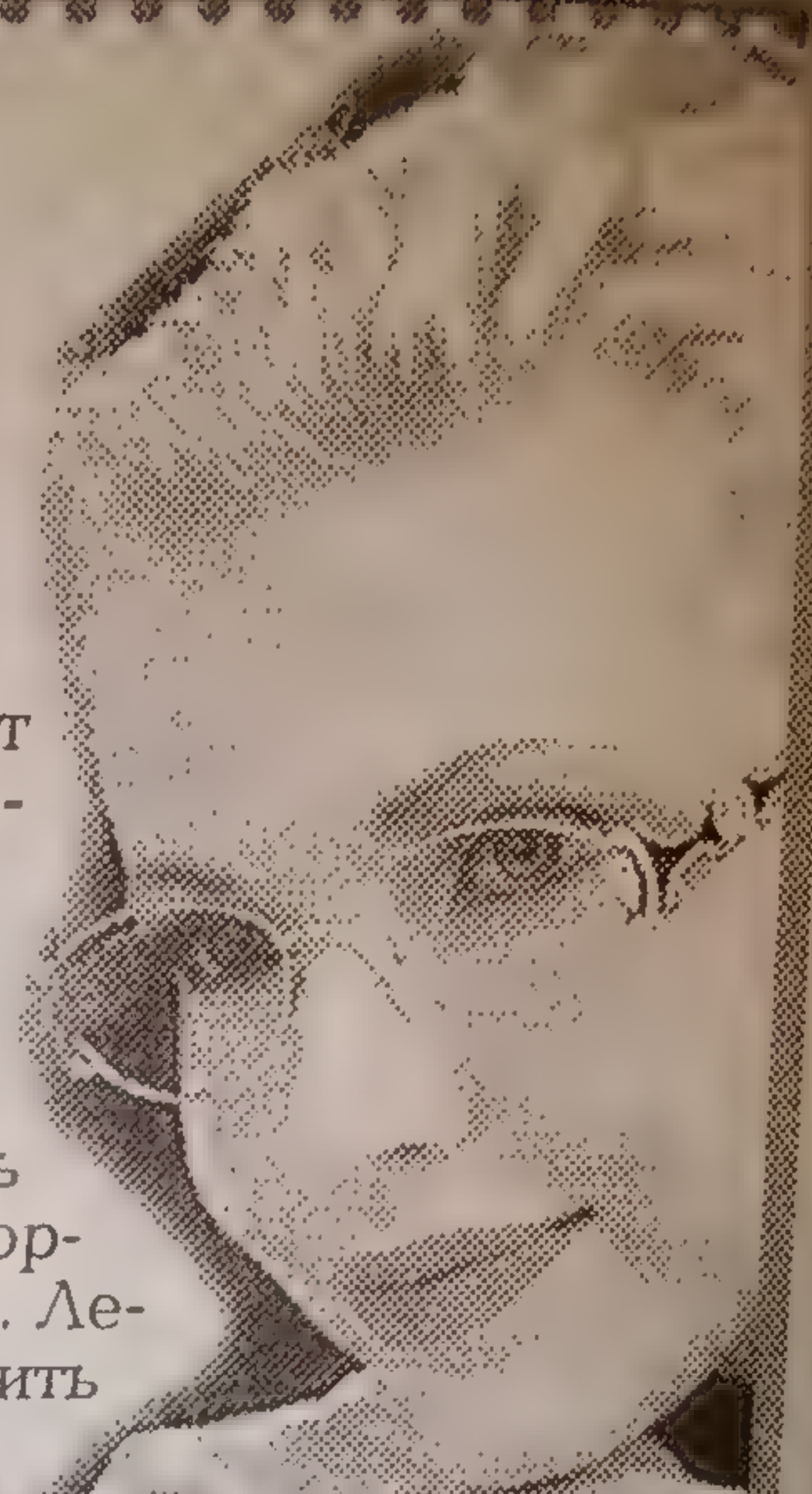
Высокая цена - не гарантия высокого качества. Ведь 50% цены в импортном креме - это цена растаможивания. То есть если баночка стоит 200 рублей, то 100 из них отдано таможене. Остальные 100 - это и производство, и накрутка продавца, и реклама, и красивая упаковка, и имидж фирмы. Словом, вполне возможным окажется вариант, что в отечественном креме пользы даже больше, хотя цена его значительно ниже, а упаковка неказиста.

А отследить количество действующего вещества в креме практически невозможно.

Причин много

У меня постоянно слезятся глаза. От ветерка, от солнца, когда лежу, утром после сна, вдруг ни с того ни с сего. Капаю Visin - толку нет. Подскажите причину, в чем дело?

Причин слезотечения может быть много, начиная от сужения слезоотводящих путей до хронических заболеваний глаз. Visin длительно капать не рекомендуется, так как он обладает сосудосуживающим действием, что может вызвать сухость слизистой оболочки глаза и рефлекторный спазм сосудов головного мозга. Лечение в вашем случае должен определить офтальмолог.



Климакс

Есть ли противопоказания для заместительной гормональной терапии? Как вообще решается вопрос о ее назначении при климаксе?

Категорически противопоказаны такие виды лечения тем, у кого:

- ★ рак молочной железы и эндометрия;
- ★ острые нарушения функции печени;
- ★ тромбофлебит;
- ★ заболевания, связанные с изменениями показателей свертывания крови, в частности ее липидного спектра;
- ★ маточные кровотечения неуточненного характера.

Но даже при отсутствии перечисленных факторов, прежде чем назначить гормональное средство, врач обязательно должен провести тщательное обследование пациентки. Оно начинается, как правило, с беседы.

Расскажите доктору, что вас беспокоит - бессонница, приливы жара, ночная потливость, боль в костях и суставах, учащенное сердцебиение и мочеиспускание, сухость влагалища, снижение либидо, общая напряженность... Интересует врача и семейный анамнез - были ли в роду страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, перенесшие инсульт, рак молочной железы. Ведь все это и ваши факторы риска.

В обследование входят обязательное измерение роста и веса, артериального давления, осмотр молочных желез, влагалища, делается анализ мочи, крови, мазка из влагалища. Сопоставив все данные, врач принимает решение, какой метод коррекции подходит каждой конкретной пациентке (может быть предложен и альтернативный - не гормональный), дает рекомендации, что и как принимать, когда прийти на контрольное обследование.

Хочу икры

У меня очень худые ноги. Я мечтаю нарастить себе икры. Едой не получается - они не увеличиваются. Я слышала, можно применять специальные упражнения. Напечатайте эти упражнения, очень вас прошу и надеюсь на ответ.

Вы можете включить в вашу ежедневную зарядку такое упражнение: поднимание на носках. Его также можно делать в ванной комнате, пока вы чистите зубы, потихоньку в общественном транспорте и в других подобных обстоятельствах. Поднимайтесь на носок по 500 раз в сутки (это немного, скоро сами убедитесь).

Другое упражнение - степ (аэробика на ступеньке) или просто ходьба по лестнице. Вы поднимаете на икроножной мышце вес всего корпуса, и, естественно, она очень хорошо тренируется. Можно попробовать легкие пробежки по пересеченной местности (овраги, горки - подъемы-спуски).

Чтобы мышечная масса наращивалась, вы должны получать достаточное количество полноценного белкового питания - яиц, творога, мяса (постного). Ешьте не меньше 300 граммов белковой пищи в день.



На улице летает пух

У ребенка (4,5 года) сезонный поллиноз с астматическим компонентом. С апреля получает кетотифен, ингалятор Тайлед, гистимет в нос. С мая сидим дома, никуда не выходим, вроде бы все в порядке. Но вот нам назначили прийти в поликлинику. Боюсь, что, как только выйдем на улицу, спровоцируем приступ (в прошлом году именно так и было). Как быть? Чем обезопасить ребенка? Дома окна плотно закрыты, а на улице летает пух.

Утром необходимо принять кларитин (1/2 таблетки), затем непосредственно перед выходом проингалируйте сальбутамолом (1 ингаляция), возьмите ингалятор с собой; допускается до 4-6 ингаляций в день, не больше. Лучше надеть маску или респиратор, солнцезащитные очки (если у ребенка конъюнктивит). Кроме того, он получает хорошую базисную терапию, при которой проявления поллиноза должны быть гораздо менее выражены.



Удалена опухоль

Моей жене сделали операцию по удалению опухоли груди. Рак выявлен на ранней стадии. Скажите, сколько еще можно ей прожить?

Можно и 50 лет. Все зависит от стадии опухоли, ее строения, проведенного лечения, эффективности этого лечения и многих других факторов.

Супрастин для детей

Одна моя знакомая дает своему ребенку супрастин чуть ли не с рождения при любых проблемах - от пищевой аллергии до комариного укуса. Что, супрастин действительно безвреден? И если да, то как давать его 6-месячному ребенку?

Безвредных препаратов не бывает. И мы очень рекомендуем вам не лечить детей (уж взрослые пусть над собой экспериментируют) по газетам, особенно аптечными препаратами.

Это касается и супрастина. «Видаль» (фармакологический справочник по использованию лекарственных препаратов) специально оговаривает: «Лечение детей с использованием супрастина должно проводиться под строгим врачебным контролем из-за повышенной чувствительности к антигистаминным препаратам».

Детям до 1 месяца супрастин противопоказан.

Иногда, конечно, супрастин поможет от зуда при укусе насекомых и при аллергии, но использовать препарат нужно не злоупотребляя. Детям в возрасте от 1 месяца до 1 года, можно давать 1/4 таблетки на прием, от 1 года до 6 лет - по 1/3 таблетки, от 6 до 14 лет - по половине таблетки.



Переученный левша

Мой сын - переученный левша. Ему 8 лет. Окончил 2-й класс, по всем предметам отличная успеваемость (математика, английский), кроме русского. При переходе на левую руку ошибки исчезают, но писать левой рукой он не хочет, так как получается ещё медленнее. Надо ли обратно переучивать его на левую руку или оставить как есть?

Вам не следовало раньше переучивать ребенка. Все проблемы из-за этого. Если он теперь не хочет писать левой, не настаивайте. Пусть лучше начнет заниматься с логопедом.

Мать - сыну:
- Почему ты мокрый?
- Мы с приятелем играли в собаку.
- И что?
- Я был деревом.

Йогурт: с какого возраста?

Подскажите, с какого возраста можно давать ребенку йогурт.

Био-йогурт без наполнителей и консервантов ребенку можно начать постепенно давать с 11 месяцев. После года можно давать различные «живые» йогурты (содержащие живые лактобактерии), которые являются полезными, не содержат консервантов и наполнителей и имеют небольшой срок хранения. Они могут быть как питьевыми, так и более густой консистенции.

Атерома

У меня на лбу образовался подкожный чирей - атерома. Подскажите, как лечить? Какими лекарствами?

Атерома подлежит хирургическому удалению. При нагноившейся атероме вскрывают ее содержимое, удаляют стенки, полость смазывают йодом.

Слабая эрекция

У мужа проблема - слабая эрекция. Возможно ли, что на ее возникновение повлияла киста на яичке? Как восстановить потенцию? Те методы, что публиковались ранее, были малоэффективны. Подойдут ли препараты типа «йохимбе» и «импаза»? Подскажите, пожалуйста, выход из этой ситуации.

Выход из ситуации подскажет сексолог, после того как установит причину явления, а их может быть несколько.

Киста на яичке не влияет на мужскую потенцию.

Химических и биохимически активных препаратов, восстанавливающих эрекцию, существует немало, среди них «йохимбе» и «импаза». О них мы знаем только то, что говорят производители. А они, как известно, склонны преувеличивать достоинства. Однако почему бы не попробовать?

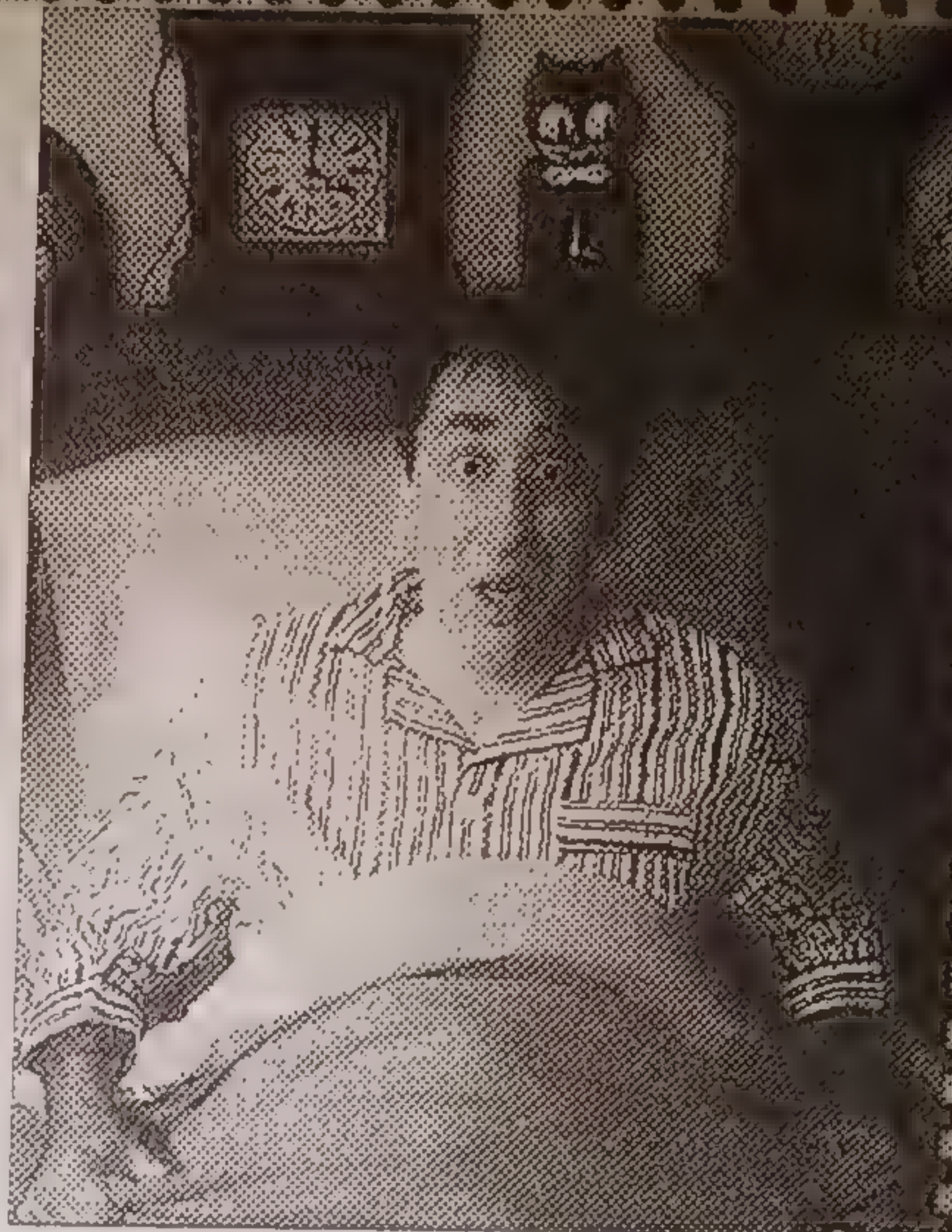
Импаза - это регулятор сосудистого тонуса. Ее назначают для нормализации половой жизни и сохранения постоянной способности к половому акту. Назначается в виде курса длиной в 12 недель. Принимают препарат через день по 1 таблетке в вечернее время. На курс требуется 2 упаковки препарата.

Йохимбе - растительный биостимулятор. Вызывает прилив крови к области малого таза, чем способствует восстановлению потенции. Одновременно происходит стимуляция деятельности нервных узлов спинного мозга, которые управляют эрекцией. Действие продукта наступает спустя 1-2 часа после приема и продолжается около 2 часов. Принимают по 1 таблетке не более 2 раз в сутки.

Воздержание

Какое влияние оказывает продолжительное воздержание от секса на здоровье мужчины в период беременности жены?

Сексуальная активность во время беременности может ограничиваться лишь желанием супругов и самочувствием женщины, никаких других ограничений нет. Вообще же длительный период воздержания для мужчины является одним из predisposing факторов к развитию хронического простатита, но эту проблему легко решить, прибегнув к мастурбации.



Кондиломы

У меня такая проблема: на половом члене выросли четыре бородавки, и это довольно неприятно. Как мне от них избавиться?

Папилломавирусные инфекции, остроконечные кондиломы передаются при непосредственном контакте с больным человеком (половым путем) или опосредованно (при контакте с инфицированными вирусом вещами - полотенцами, мочалками; при посещении бассейна, бани, сауны). При лечении остроконечных кондилом (папилломавирусная инфекция) деструктивные методы являются наиболее эффективными. К ним относятся: удаление элементов методом электрокоагуляции, жидким азотом, лазером, с помощью концентрированных растворов кислот, солей, аппликации 25% раствора подофилина. Из готовых лекарственных средств применяют раствор «Солкодерм», «Ферезол», «Кондилин». Все эти манипуляции проводятся врачом. С целью профилактики рецидива заболевания после удаления элементов наносят противовирусные препараты.

Венерические страдания

Я и мой парень любим друг друга, но у меня от его безрассудных походов постоянно венерические заболевания. Начинаем оба лечиться, но не долечиваемся: он не выдерживает и после занятий сексом я опять лечусь заново. Помогите, что мне делать, с презервативом он категорически не хочет.

Кроме презервативов, есть много других средств и способов уберечься от венерической заразы. Самое банальное, что вы можете сделать, это, не обращая внимания на его недовольство, перестать ему отдаваться. Второе - используйте внутривагинальные спермициды-антисептики типа Фарматекса. Поймите для себя самое важное: свобода в отношениях и сексе - дело хорошее, но всему есть предел. Ведь он причиняет вам боль или страдания. И тут уж речь заходит о вашем добровольном выборе: или вы терпите это и не жалуетесь, или ставите вопрос ребром. Немного эгоизма вам бы в этом вопросе не помешало. Что значит «с презервативом он не хочет»? Ну и вы тоже можете не хотеть, только обратного. Или он вас берет силой? Если не получается подействовать словами, то откажитесь от встреч с ним на период лечения.

Папилломавирус и маркер гепатита В

У меня обнаружили генитальный вирус папилломы и маркер гепатита В. Скажите, пожалуйста, насколько они опасны? Смогу ли я иметь детей? Есть ли возможность при такой инфицированности родить здорового ребенка?

Папилломавирус имеет 70 разновидностей, 30 из них поражают генитальную область и они очень похожи на вирус кожных бородавок. Вирусы папилломы бывают низкого и высокого онкологического риска. При обнаружении их проводится противовирусное лечение, наблюдение и регулярное исследование.

В целом главная задача - укрепление иммунитета, чтобы организм сам справлялся с вирусом, не допуская обострений. В отношении беременности мнения врачей неоднозначны.

Некоторые считают, что папилломавирус никакого серьезного влияния ни на зачатие, ни на беременность не оказывает. Другие находят, что беременность может протекать

с осложнениями. Дело в том, что исследования по этому вирусу ведутся недавно и нет достоверно значимой статистики.

Большинство все-таки склоняются к мнению, что ни папилломавирусная инфекция, ни наличие маркеров гепатита В не являются противопоказаниями к вынашиванию здоровой беременности.



Идут испытания

Слышал, что существуют противозачаточные таблетки для мужчин. Не могли бы вы назвать несколько наименований и сказать, какие могут быть побочные явления при их применении?

Подобные препараты находятся за рубежом в стадии клинических испытаний, поэтому вряд ли вы сможете их приобрести в настоящее время.

Пятна вместо загара

У меня вместо желанного загара на лице появились желтые пятна. Что не только неожиданно, но совсем неприятно. Что можно сделать?

С этими пятнами можно справиться народными методами: взять слабый пятипроцентный уксус, намочить им ватные тампоны и подержать на лице минут 10. Затем на это место наложить компресс - массу из простокваши и пшеничной муки. Конечно, пятна пройдут не сразу, но если вы в первую неделю «войны» будете это делать ежедневно, затем через день, то пятна посветлеют и пройдут.

Микролют и лактация

Скажите, пожалуйста, правда, что микролют безопасен во время кормления грудью? И должен ли после начала его применения восстановиться менструальный цикл?

Согласно рекомендациям ВОЗ, применять гестагены (микролют - контрацептив гестагенового ряда) матерям, кормящим грудью, можно с 4-6 недели после родов. Использование гестагенных препаратов не оказывает тормозящего, сдерживающего (ингибирующего) влияния на лактацию, но может способствовать увеличению ее продолжительности. Многочисленными исследованиями подтверждается безопасность их использования после родов. Концентрация гормона в молоке матери низкая и не оказывает на ребенка ни психического, ни физического влияния. Применять микролют кормящим матерям можно без опасений.

Единственное, что не нравится женщинам - иногда могут появиться ациклические кровянистые выделения из половых путей.

Пророщенное зерно

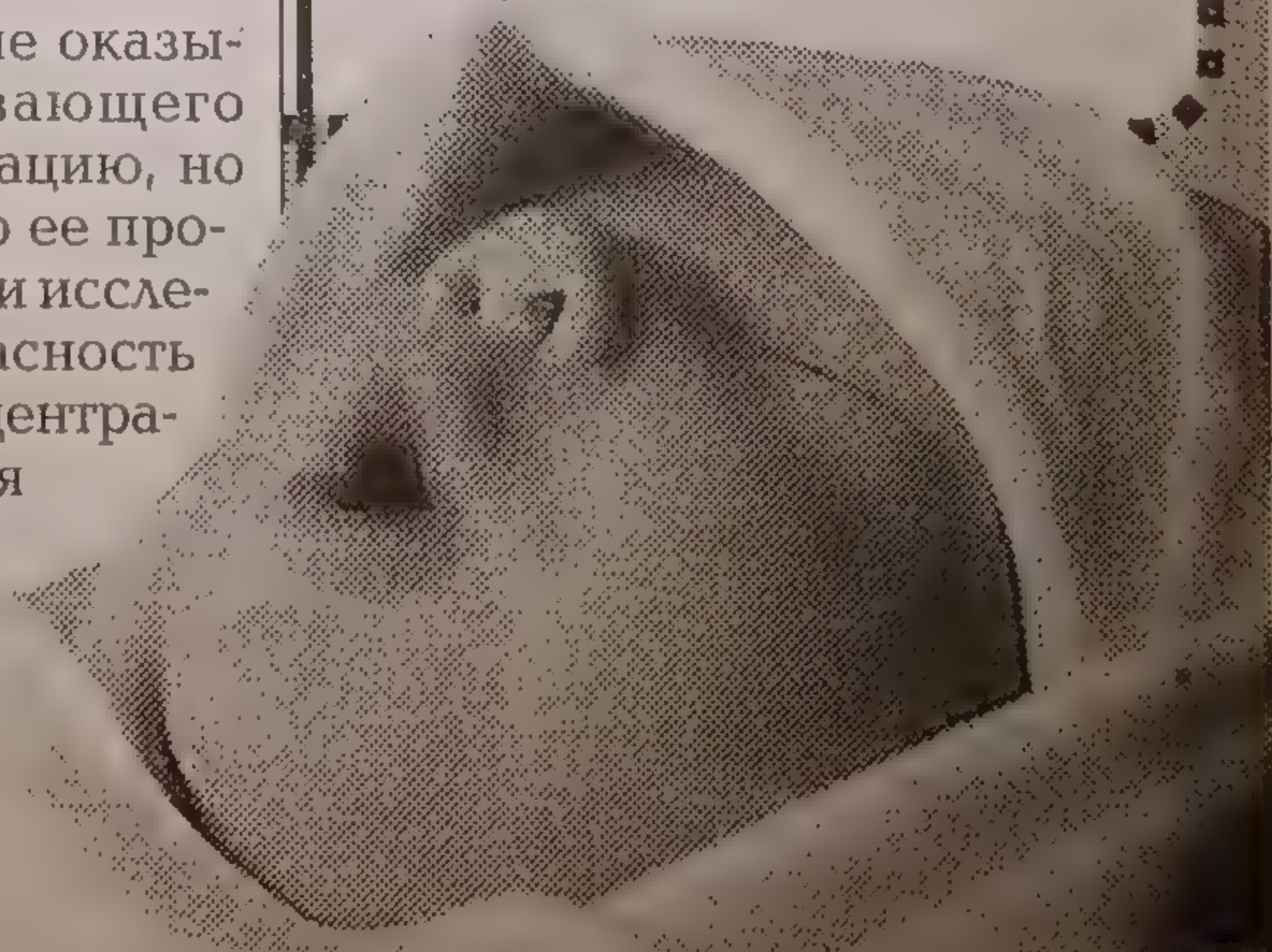
Сейчас много говорится о пользе пророщенного зерна. Трудно ли прорастить зерно дома и какие злаки для этого годятся?

Использовать можно семена практически всех злаковых (пшеницы, ржи, овса), бобовых (гороха, фасоли), овощных культур и т.д.

Сначала семена нужно замочить. Насыпьте их в чистую стеклянную банку и залейте прохладной (лучше кипяченой) водой так, чтобы вода покрывала семена на несколько сантиметров. Банку сверху затяните марлей. Она должна быть защищена от света, но иметь достаточно воздуха.

Через 12 часов воду слейте, а семена промывайте до тех пор, пока вода станет светлой. Не забудьте ополоснуть банку: если там останется старая вода, семена могут загнить. Эту процедуру повторяйте в течение

трех - пяти дней. После этого поставьте банку на окно, чтобы ростки слегка зазеленели - но не больше, чем на два-три дня, иначе они начнут горчить. И все. Можно есть их просто так, можно делать салат, добавлять в другие салаты. Варить их не имеет смысла, разве только бросить в уже готовый суп, выключив плиту.



ПРОСВЕЩЕН
ЗНАЧИТ

ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН

№15(67), 2002 г.

ВОЕ

ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Удастся ли избавиться от шума в ушах?

Целый год шумит в ушах - словно вода льется. Чего только я не делал, чего только не пил - не помогает. Неужели это на всю жизнь?

Друзья, мы бы рады всех обнадежить и сообщить, что все болезни лечатся и никто из нас никогда не умрет. Но мы все же за правду. Поэтому относительно шума в ушах (а об этой проблеме мы в нынешнем году писали в № 1(14), 6(3), 7(5), 8(6) и давали конкретные рекомендации) тоже считаем необходимым дать некоторые пояснения.



Шум в ушах в большинстве случаев образуется в слуховой системе больного, а почему - врачам не совсем понятно. Считается, что во внутреннем ухе повреждаются волосяные луковички, которые превращают звуковые волны в электрические импульсы. А нарушаются тонкие чувствительные волоски во внутреннем ухе и громкими звуками, и изменением кровообращения в сосудах головы. Влияют также инфекции, отравления, травмы черепа, нарушения обмена веществ, изменения в шейных позвонках, стрессы и т.д. Часто причина шума в ушах - для врача головолетка.

Что надо знать? Когда навязчивый шум появился и в течение дня не исчез, к врачу надо идти на завтра же. Острая форма заболевания лечится препаратами, снижающими вязкость крови, и сосудорасширяющими лекарствами. Есть и кислородная терапия, активизирующая волосяные луковички.

А если шум в ушах перешел в хроническую форму, то шансы избавиться от него невелики. Тут надо утешиться лишь тем, что ко всему человек привыкает. Вначале шум изматывает и раздражает, появляется бессонница и депрессия, но потом врачи обучают человека методикам

расслабления, психотерапии, аутотренинга. В результате сознательное восприятие шумов снижается, интенсивность их меняется, и они перестают быть мучительными.

НЕ ЗНАЕШЬ,

где найти
ответы

на свои вопросы

ПОДПИШИСЬ

Индекс 83074

Досрочная подписка

до 31 августа 2002 г.

по ценам предыдущего полугодия
для жителей России.

Чистотел

от полипов и аденоидов

Правда, что чистотел помогает при аденоидах и полипах в носу?

Правда. Но нужен свежий чистотел. Мелко режете растение и 2 ст. ложки травы заливаете стаканом кипятка. Настаиваете 30 минут, процеживаете. Если воспалительных явлений в носу нет, можете настой втягивать в нос с ладони. Если есть ринит или синусит, настой надо вливать в ноздрю, чтобы через другую ноздрю он вытекал. Тут нельзя создавать разреженное давление в носоглотке, чтобы инфекция не попала в среднее ухо и не вызвала отит. В любом случае после процедуры смажьте носовые ходы растительным маслом.

Промывку можно делать два раза в день - утром и вечером, а сроки лечения зависят от того, насколько велики полипы и аденоиды, возможно, месяц, а может, два.

- Как кормят в вашей больнице?

Хорошо. Даже остается.

- А что остается?

Лавровый лист и кости.

Фурункулез

У моей 13-летней дочери большая беда - очень плохая кожа на лице. прыщи красные, внутри кожи сидят. Ребенок измучился. Мы мазали лицо кремом от прыщей, пили серу, чистили организм (печень, кишечник и лимфу). Ничего не помогает. Надеемся на вашу газету, что дадите хороший рецепт. Помогите, пожалуйста.

Попробуйте летом давать дочери репейные семечки. Когда лопух выпустит свои «цеплялки», соберите эти бурые корзиночки в пакет, перемните рукой, чтоб их раскрошить, продуйте от мусора-шелухи, и вы получите такие маленькие плоские семена. Это - лекарство.

Трижды в день перед едой с небольшим кусочком хлеба надо съедать по 10 семечек, семечки обязательно разжевывать

(хлеб нужен только потому, что они горьковатые). И так в день съесть 30 семян. Лечиться 3 дня. Это 1-й курс.

Не помогло за один курс, отдохните 2-3 дня и повторите лечение.


Помогает, говорят, также при экземе и ячменях.



Кордарон

Для поддержания правильного ритма сердца мне выписали кордарон. Прочитала инструкцию - оказывается, у него столько побочных действий! Я испугалась и перестала его принимать. Есть ли более безопасный препарат?

Безопаснее - есть, а эффективнее кордарона пока еще не придумали. Международные исследования показывают, что он способен удерживать ритм гораздо лучше других препаратов. Да и «опасность» его относительная. Большинство побочных эффектов, перечисленных в инструкции, встречаются крайне редко. Возобновление мерцательной аритмии куда опаснее. Поэтому врачи, взвесив все «за» и «против», довольно часто рекомендуют своим пациентам именно кордарон.



Близорукость от дзюдо?

Моему брату 14 лет. В последнее время мы замечаем, что он стал хуже видеть. С 9 лет он занимается дзюдо. Можно ли ему продолжать занятия спортом? Если не дзюдо, то каким видом? Как остановить падение зрения?

Прогрессирование близорукости у подростков может происходить и вне зависимости от больших физических нагрузок. При занятии спортом у близоруких подростков, в случае появления у них изменений на сетчатке, имеется определенный риск возникновения отслойки сетчатки. Поэтому ваш брат должен регулярно обследоваться у окулиста, чтобы следить за состоянием глазного дна. Остановить прогрессирование близорукости со 100%-ной гарантией современная наука не способна. Обычно близорукость увеличивается с ростом подростка до 18 лет. Если прогрессирование сильное, более 1 диоптрии в год, то можно даже прибегнуть к специальной операции, укрепляющей глаз, - склеропластике или какой-то ее разновидности.

Где ты так разбил машину?

Хотел в переулок въехать...

А он оказался узким?

Да там вообще не было никакого переулка.

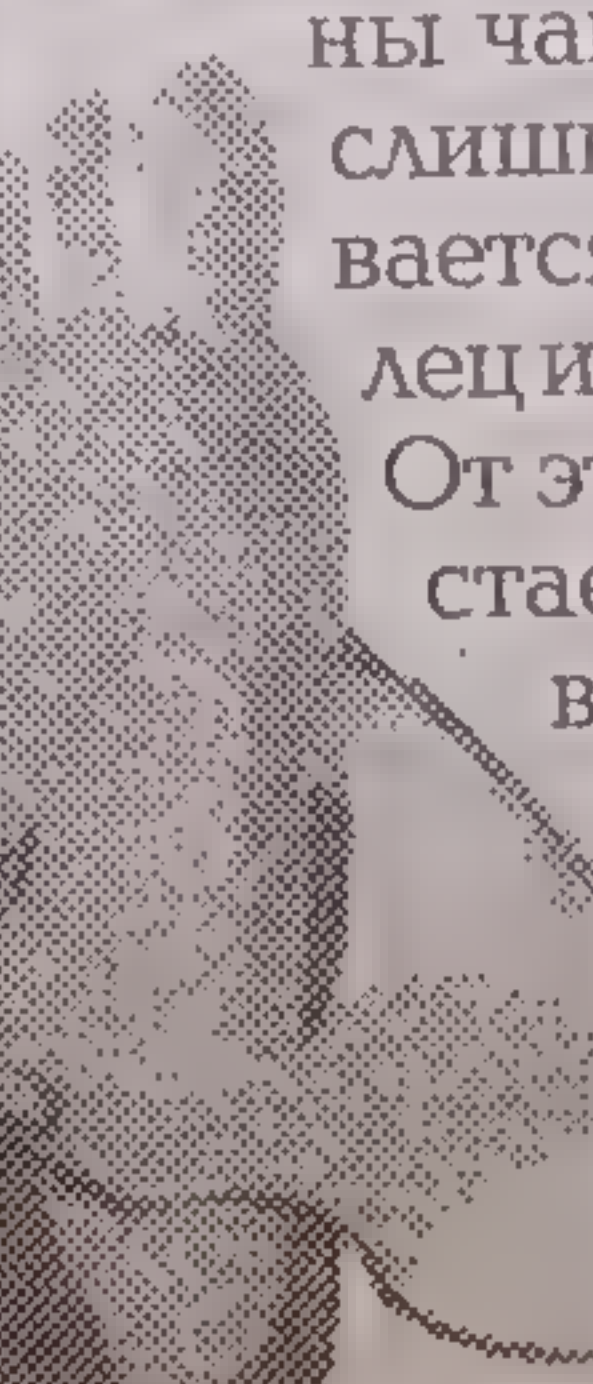
Проведите обследование

Иногда (раз в месяц) у меня что-то происходит с глазами. Перед глазом появляется как бы слепое белое пятно, сквозь которое я не могу видеть ни на далекое, ни на близкое расстояние. Боковым зрением я могу различать некоторые предметы, но центр остается слепым. Глаз как будто гудит. Он не чешется, не болит, но в нем четко чувствуется какое-то напряжение, даже если я его закрою. Все это продолжается около 30 минут, после чего это явление перемещается на второй глаз, медленно отпуская первый. Была на приеме у врача, но он ничего не сказал вразумительного.

Симптомы, которые вас беспокоят, могут быть признаками серьезного заболевания. Вам необходимо проведение комплексного обследования глаз.

Шишки не на елке

Недавно у меня появились шишки на ногах около больших пальцев. Ноги стали быстро уставать, болеть. Знакомая медсестра говорит, что поможет только операция...



Шишки на пальцах - признак запущенного поперечного плоскостопия. Женщины чаще всего страдают им из-за слишком узкой обуви: нога сдавливается, и с внешней стороны на палец идет дополнительная нагрузка. От этого он вывихивается, разрастается хрящевая ткань, становится болезненной, иногда воспаляется. Операции при такой патологии делаются нечасто - они болезненные, заживление идет медленно. Если случай не очень запущенный, более эффективными будут консервативные меры: ношение специальных ортопедических прокладок из пенопласта между пальцами, чтобы большой палец вернулся в правильное положение. Займитесь гимнастикой - ходите минут по 15 на носочках, перебирайте ногами мелкие предметы на полу.

Пищевая аллергия у ребенка

Каждое лето я отвожу сына к бабушке в деревню. Здесь у него в огороде полно соблазнов, и мы даже не знаем, на что у него возникает аллергия. То ли на клубнику, то ли на малину, то ли на яйца деревенские. Дома - ничего, а как в деревне - что ни день - щеки красные. И что это такое? Как бороться?

При пищевой аллергии у детей народные целители хорошим средством считают золототысячник. Обычно сухую траву заваривают кипятком (1 ст.ложка на 1 стакан кипятка) и дают настояться ночь в тепле. Поить ребенка по 1 ст.ложке перед каждой едой. Можно не делать никаких перерывов, поить все лето, т.е. пока существует опасность появления пищевой аллергии.



Солома для полиартрита

Подскажите, пожалуйста, народные рецепты лечения полиартрита. Очень болят суставы рук и ног. Мне одна женщина порекомендовала рецепт лечения - овсяной соломой. Но где же взять городскому жителю овсяную солому?

Да, с овсяной соломой у горожан явная напряженка. А для сельчан этот рецепт можем рекомендовать. Полведра соломы залить доверху водой, вскипятить минут 10, настоять около часа. Парить ноги и руки около получаса ежедневно. Колени можно, поставив ноги в таз, обертывать горячим напаром, сверху закрыв одеялом. Понадобится не менее 20 процедур (мешок соломы).

Но если соломы нет, начните использовать сабельник, он же декоп. Он сейчас есть у большинства травников, да и на рынке можно купить. При полиартрите нужны корни, а не трава. Рецепт: измельченные корни засыпаете в бутылку на треть, заливаете 0,5 л водки. Настаиваете 20 дней. Прием: по 1 ст.ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Пока пьете первую бутылку, пусть настаивается вторая, затем третья. Всего надо выпить 3 пол-литровые бутылки настойки. Между курсами (курс 1 бутылка) делайте перерыв на 10 дней.

Обязательно делайте массаж суставов и посильную гимнастику, но в гимнастике не переусердствуйте - все хорошо в меру; нагрузки не нужны, но и бездействие вредит.

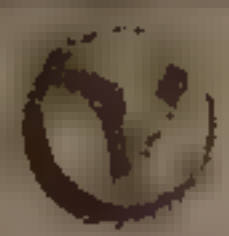
В ресницах поселился клещ

Была на приеме у глазного врача, и он сказал, что у меня в ресницах живет клещ демодекс. Может ли такое быть?

К сожалению, может. Но поводов для особой тревоги нет. Этот паразит найден почти у 98 процентов обследованных пациентов, но многие о том и не подозревали. Аллергию клещ вызывает лишь у тех, чей организм ослаблен, особенно в весенний и осенний периоды.

Избавиться от демодекоза такого рода сложно. Для этого нужно прежде всего подлечить иммунную систему хотя бы с помощью настойки эхинацеи. Специальные капли и мазь выпишет врач. Но следует учесть, что когда клещ гибнет, он выделяет токсические вещества, которые нужно нейтрализовать (еще одно средство для лечения). Помогает очистить железы от выделений клеща специальный массаж век, который доступен только специалистам.

Демодекоз лечат и дерматологи, особенно если на лице паразит поселился в бровях или волосяном пушке на лице.



Травы и мед гастритчику

У меня гастрит с повышенной кислотностью. От этого и боли, и изжога, и есть не все могу. Очень хочется помочь себе без таблеток и аптечных препаратов. Возможно ли это хотя бы фитотерапией?

Конечно. Рекомендуем вам пить постоянно травы: мяту, календулу, золототысячник, липовый цвет - в сборах или по отдельности. Особых пропорций можно не соблюдать. Полюбите льняное семя - оно хорошо обволакивает слизистую. Можно заваривать 2 чайн.ложки на стакан кипятка, можно и просто жевать. Хорошо помогает корневище аира. Полезен морковный сок.

При обострении попробуйте следующий рецепт. Растопить 1 ст.ложку меда (лучше липового) и 1 ст.ложку сливочного масла (лучше деревенского, свежего), взять белок от двух яиц (домашней курицы), смешать все вместе (следите, чтоб белок не свернулся).

Утром эту смесь надо выпить, вытянувшись вверх и стоя на цыпочках. Пейте медленно, чтобы смесь обволокла стенки желудка. Для этого можно еще и погладить желудок, слегка надавить на него.

А вечером выпивайте стакан теплой воды с 1 ст.ложкой меда - мед снижает кислотность.



Снижаем давление

Слышала, что черноплодная рябина полезна при гипертонии. А как ее употреблять?

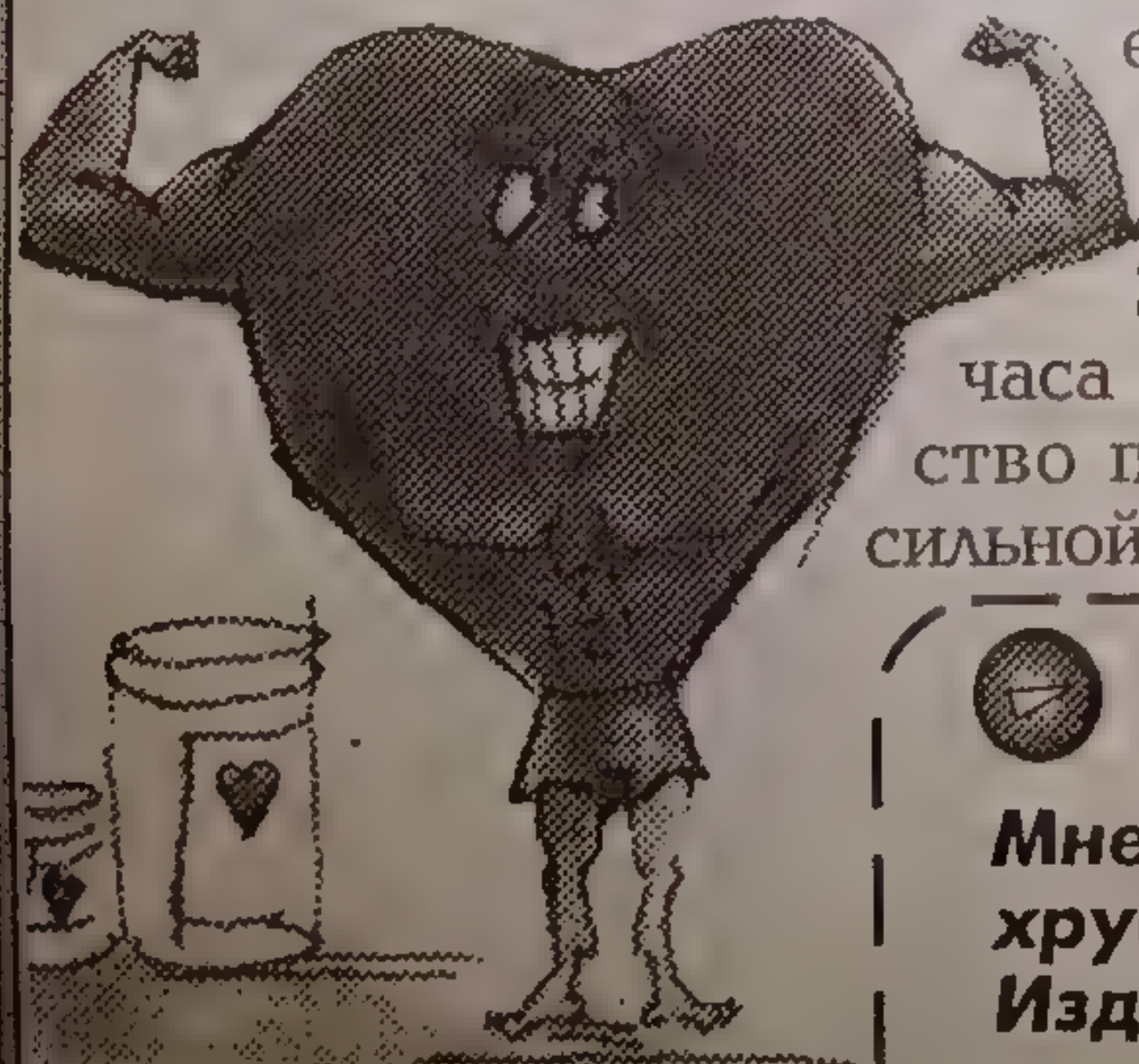
Сок черноплодной рябины прекрасно снижает кровяное давление. В течение месяца съедайте 3 раза в день по 100 г ягод или выпивайте по 50 мл сока и почувствуете себя лучше. Курс лечения проводите только 1 раз в год. В остальное время полезно пить обычные витаминные соки и настои для укрепления сердца.



Профилактика инфаркта

Иногда днем без всякого повода начинает замирать сердце, а то заколет без всякой причины в области сердца. Ходила к терапевту, говорит, ничего особенного, берегите себя и все. Но мне не нравятся эти сердечные проблемы. Может быть, что-то подскажете?

Столовую ложку аптечной настойки валерианы размешайте с тремя столовыми ложками сахара в 1/4 л воды до полного его растворения. Выпить в течение 15 минут (пить медленно). Затем еще четверть часа посидеть. Это средство помогает даже при сильной сердечной слабости.



Можно не обращать внимания

Мне всего 24 года. Но почему-то у меня появился хруст в суставах, особенно при вращении стопы. Издаются постоянные щелчки. Что делать?

Если суставы не болят и не припухают - ничего.

Ушиб позвоночника

Моя мама (60 лет) упала и сильно ушибла позвоночник (второй поясничный позвонок). Сначала врачи определили перелом позвонка, а позже сказали, что это ушиб. Очень хотелось бы знать, можно ли ей сидеть? Надо ли носить корсет? Насколько подвижной она может быть? А также какие упражнения или физиотерапия необходимы? Есть ли лекарства, которые помогут скорейшему восстановлению? Она испытывает страшные боли и просто от боли не может сидеть. Ну и конечно, не может ходить. Пожалуйста, подскажите, что вообще в таких случаях делать, поскольку такое в семье случилось впервые и мы совсем не готовы.

Вопрос о применении корсета решает травматолог. Неясно, что произошло с позвонками на самом деле. Часто при ушибе позвонков происходит их смещение, в процесс бывает вовлечена хрящевая пластинка и связки. При этой травме достаточно нескольких сеансов массажа, проведенных квалифицированным массажистом.

В любом случае позвоночнику должен быть обеспечен полный покой хотя бы в течение 2 месяцев с применением обезболивающих и противовоспалительных средств.

Эффективно вытяжение. При вытяжении больного укладывают на жесткую кровать с деревянным щитом под спину, в области подмышек пропускают мягкие лямки (широкий бинт, простеганный ватой), закрепленные у изголовья кровати. Под поясницу подкладывают ватную подушку, заполняющую естественный прогиб спины. Изголовье кровати приподнимают на 20-60 см от пола в зависимости от тяжести повреждения позвонков.

Задачи лечебной физкультуры в первом периоде: вывести больного из состояния угнетенности, связанного с травмой; восстановить мышечный тонус нижних конечностей, нормализовать обмен веществ; улучшить деятельность органов дыхания, кровообращения и выделения, нарушенную в связи с травмой и вынужденным положением

тела при вытяжении. С этой целью выполняют специальные упражнения.

Из лекарственных препаратов показаны свечи с диклофенаком, таблетки ортофена.



Алоэ

при отите

Можно при отите закапывать в ухо сок алоэ?

Можно, но надо его нагревать. Лучше сделать это прямо в пипетке. Набираете в нее сок и, держа за носик, опускаете в горячую воду. Делаете так 3-4 раза в сутки. Но главное - надо держать ухо в тепле.



При эрозии шейки матки

Третий раз направляют прижигать эрозию шейки матки. Что же это такое? Ради Бога, напечатайте хоть какой-нибудь рецепт от этого дела! Ведь невозможно больше терпеть.

Мы уже много раз отвечали на подобные просьбы. Вот еще одна мазь, попробуйте, многим помогает.

10 г прополиса растворите на огне в 100 г сливочного масла. Тампон пропитываете мазью и вставляете во влагалище на всю ночь. Утром проспринцуйтесь настоем ромашки или календулы (1 ст. ложка на 1 стакан воды). У многих проходит эрозия за неделю-две.

- Моя жена постоянно сравнивает меня с Адамом Делопом.

- Ада, ну ты настоящий гомо-бес.

- Вот и она так говорит.

...не хоть ка-
кой-нибудь рецепт
от этого дела! Ведь
невозможно больше
терпеть.

Мы уже много раз от-
вечали на подобные
просьбы. Вот еще одна
мазь, попробуйте, многим
помогает.

10 г прополиса раство-
рите на огне в 100г сливоч-
ного масла. Тампон про-
питываете мазью и
вставляете во влагалище
на всю ночь. Утром про-
спринцуйтесь настоем
ромашки или календулы
(1 ст.ложка на 1 стакан
воды). У многих проходит
эрозия за неделю-две.

- Моя жена постоянно
сравнивает меня с Аленом
Делоном.

- Да, но у вас нет ниче-
го общего.

- Вот и она так гово-
рит.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

Спе

Та
бер
бин
ли
на

Не

клетк
ме (е
гут в
мые
Полн
мавш

ТВОЕ ЗД

Ушиб позвоночника

Моя мама (60 лет) упала и сильно ушибла позвоночник (второй поясничный позвонок). Сначала врачи определили перелом позвонка, а позже сказали, что это ушиб. Очень хотелось бы знать, можно ли ей сидеть? Надо ли носить корсет? Насколько подвижной она может быть? А также какие упражнения или физиотерапия необходимы? Есть ли лекарства, которые помогут скорейшему восстановлению? Она испытывает страшные боли и просто от боли не может сидеть. Ну и конечно, не может ходить. Пожалуйста, подскажите, что вообще в таких случаях делать, поскольку такое в семье случилось впервые и мы совсем не готовы.

Вопрос о применении корсета решает травматолог. Неясно, что произошло с позвонками на самом деле. Часто при ушибе позвонков происходит их смещение, в процесс бывает вовлечена хрящевая пластинка и связки. При этой травме достаточно нескольких сеансов массажа, проведенных квалифицированным массажистом.

В любом случае позвоночнику должен быть обеспечен полный покой хотя бы в течение 2 месяцев с применением обезболивающих и противовоспалительных средств.

Эффективно вытяжение. При вытяжении больного укладывают на жесткую кровать с деревянным щитом под спину, в области подмышек пропускают мягкие лямки (широкий бинт, простеганный ватой), закрепленные у изголовья кровати. Под поясницу подкладывают ватную подушку, заполняющую естественный прогиб спины. Изголовье кровати приподнимают на 20-60 см от пола в зависимости от тяжести повреждения позвонков.

Задачи лечебной физкультуры в первом периоде: вывести больного из состояния угнетенности, связанного с травмой; восстановить мышечный тонус нижних конечностей, нормализовать обмен веществ; улучшить деятельность органов дыхания, кровообращения и выделения, нарушенную в связи с травмой и вынужденным положением

тела при вытяжении. С этой целью выполняют специальные упражнения.

Из лекарственных препаратов показаны свечи с диклофенаком, таблетки ортофена.



Алоэ при отите

Можно при отите закапывать в ухо сок алоэ?

Можно, но надо его нагревать. Лучше сделать это прямо в пипетке. Набираете в нее сок и, держа за носик, опускаете в горячую воду. Делаете так 3-4 раза в сутки. Но главное - надо держать ухо в тепле.

При эрозии шейки матки

Третий раз направляют прижигать эрозию шейки матки. Что же это такое? Ради Бога, напечатайте хоть какой-нибудь рецепт от этого дела! Ведь невозможно больше терпеть.

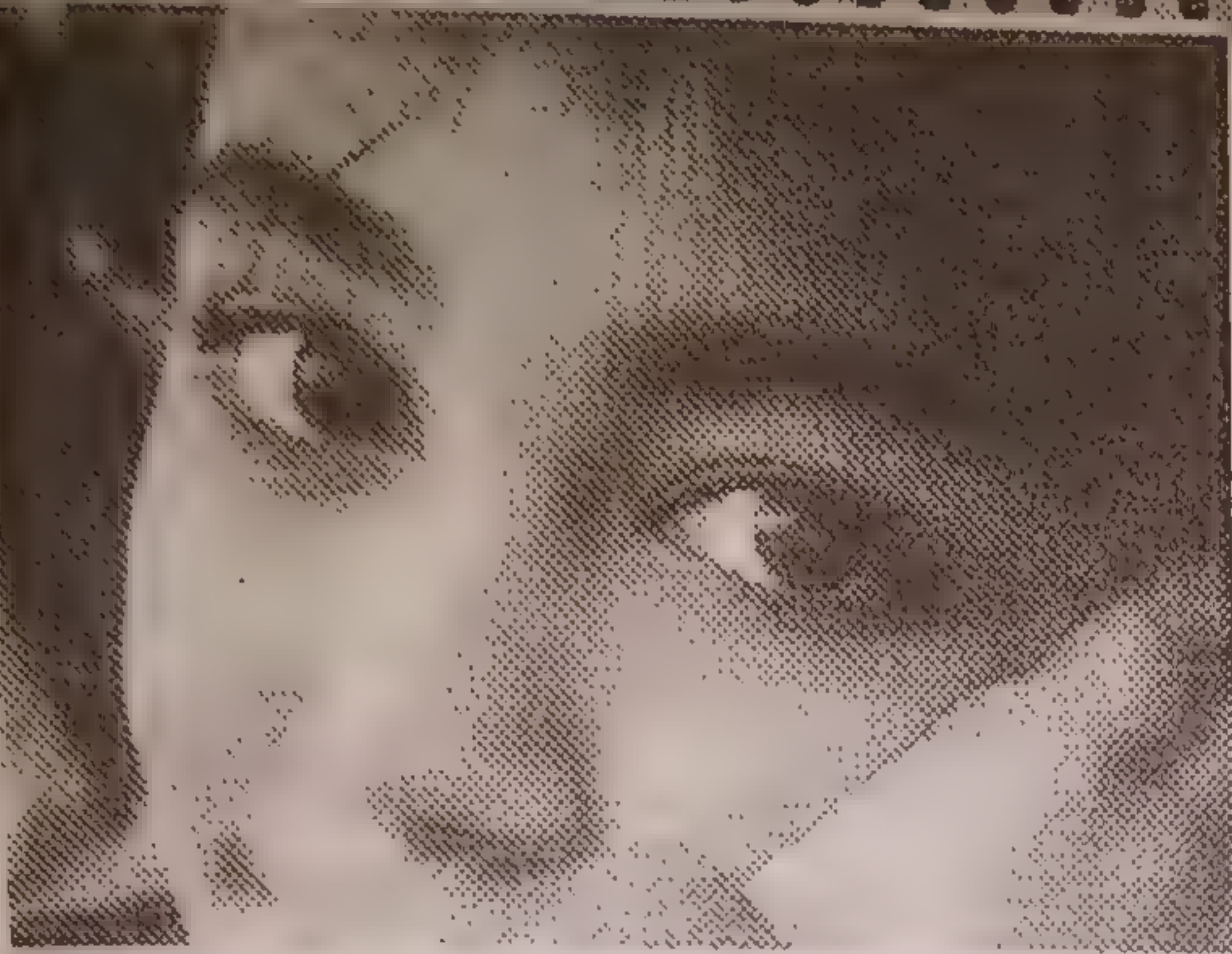
Мы уже много раз отвечали на подобные просьбы. Вот еще одна мазь, попробуйте, многим помогает.

10 г прополиса растворите на огне в 100 г сливочного масла. Тампон пропитываете мазью и вставляете во влагалище на всю ночь. Утром проспринцуйтесь настоем ромашки или календулы (1 ст. ложка на 1 стакан воды). У многих проходит эрозия за неделю-две.

- Моя жена постоянно сравнивает меня с Аленом Делоном.

- Да, но у нас нет ничего общего.

- Вот и она так говорит.



Не хочет - и не надо

Нормально ли, что дочь не хочет идти на выпускной вечер в школе? Отношения в классе - хорошие. Друзья есть. Хорошо учится, коммуникабельная. Симпатичная. Семья достаточно обеспеченная. Отношения в семье вполне доверительные. Она вообще не любит тусовки. Нас это немного беспокоит.

Неизвестно, по каким причинам дочка не хочет идти на выпускной. Но внимания требует другой важный вопрос: почему вы, родители, на это реагируете? Что с того, если девочка не пойдет на выпускной? С чего вы решили, будто это плохо? Возможно, в вас говорят какие-то предубеждения, что всем детям нужно быть как все, возможно, вы позволяете себе нелестно высказываться по поводу времяпрепровождения, предпочтительного дочкой, и навязываете ей свое понимание вопроса. Скорее переходите в отношениях с ней на партнерские рельсы, так как долго она терпеть это не будет.

Сперматозоидам не вредно

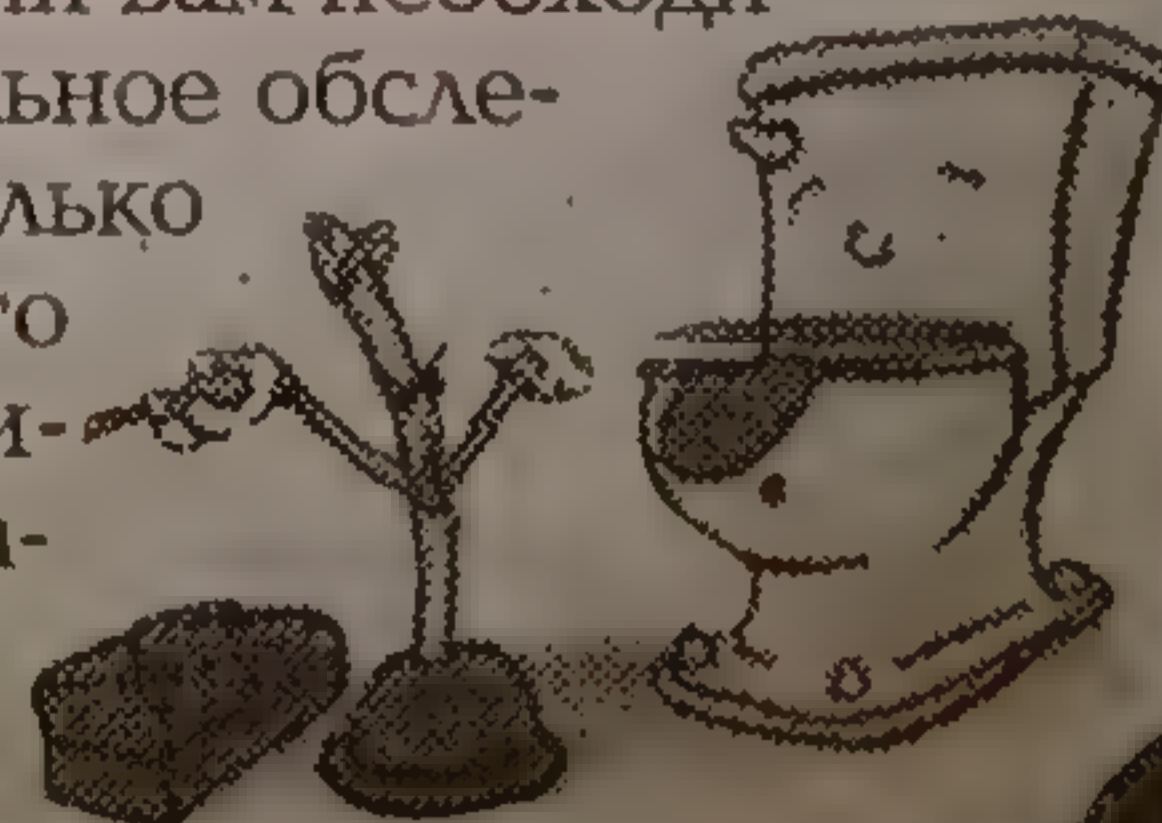
Так получилось, что моя девушка забеременела, когда я принимал Йохимбин шпигел и тентекс форте. Повлияет ли прием этих лекарственных средств на развитие будущего ребенка?

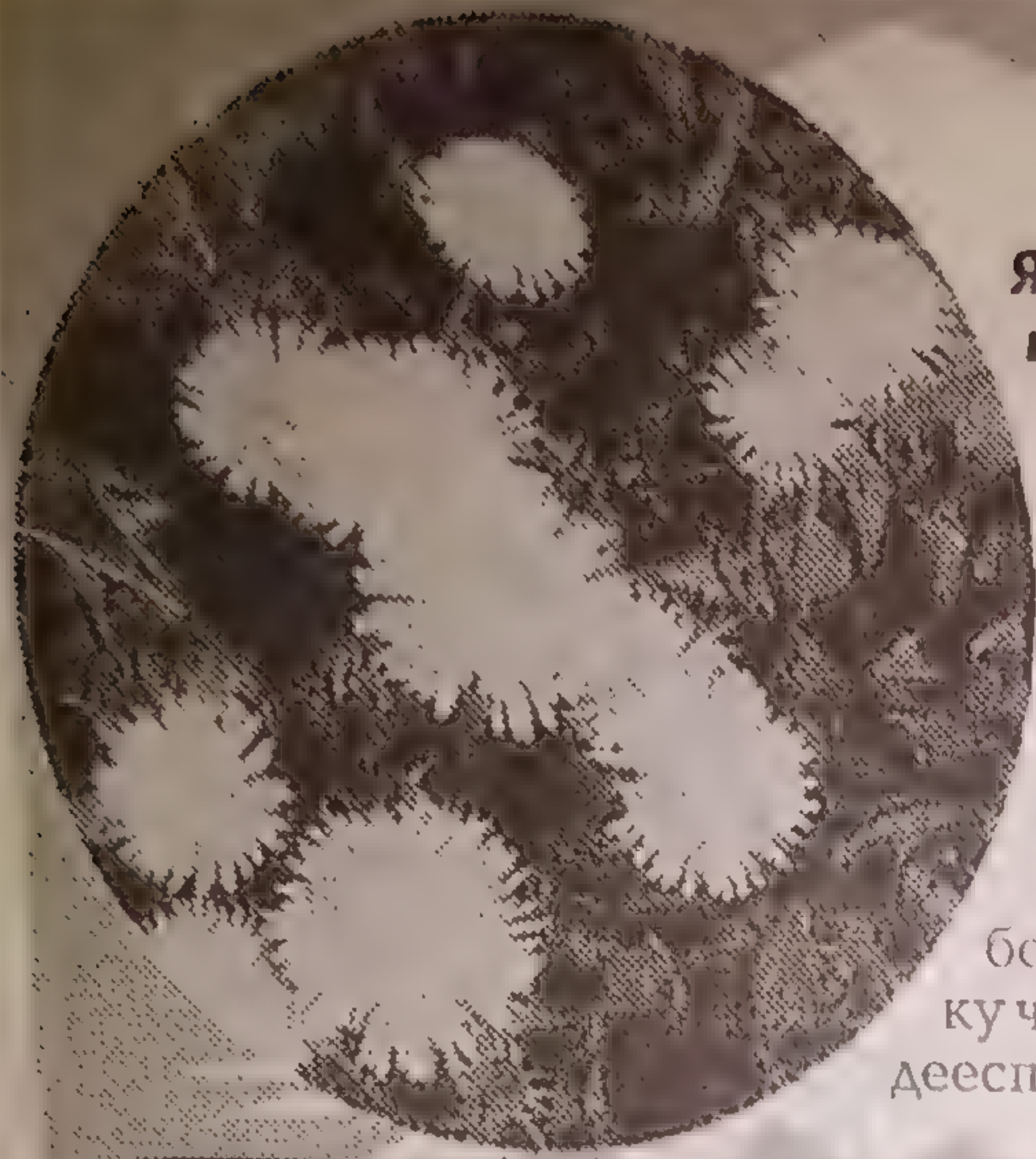
Нет. Развитие оплодотворенной яйцеклетки происходит в женском организме (естественно), и на этот процесс могут влиять лишь препараты, принимаемые матерью (и то не все). Полноценность сперматозоидов принимавшихся вами препараты не нарушают.

Хронический запор

Моя проблема мучает меня с 10 лет. У меня хронические запоры и фактически отсутствуют позывы на опорожнение. Дошло до того, что если я не предпринимаю никаких мер (слабительные, клизмы), то я вообще неделю могу не ходить в туалет. Раньше пользовалась такими слабительными, как сенна, бисакодил, английская соль... Сейчас помогают только клизмы. Посоветуйте мне что-нибудь эффективное, т.к. меня пугают сильным загрязнением толстой кишки, приводящим к раку. Я слышала об иглорефлексотерапии, может ли это помочь?

Иглорефлексотерапия эффективна при лечении запоров, но применяется как вспомогательная методика. Запоры являются одним из симптомов рака толстой кишки, однако не являются причиной его возникновения. Лечение запоров комплексное, включает активный образ жизни, диету, богатую растительными волокнами (употребление большого количества овощей и фруктов) и прием большого количества жидкости 1,5-2 л в сутки. На сегодняшний день наиболее мощными и безопасными слабительными препаратами, применяющимися при лечении хронических запоров, являются форлакс, лактулоза, также применяются пшеничные отруби, мукофальк, микрокристаллическая целлюлоза, бифидумбактерин. Лечение начинают с достаточно больших доз этих препаратов, постепенно уменьшая их количество, добиваясь того, чтобы стул был как минимум 1 раз в 2 дня. В вашей ситуации вам необходимо обязательное обследование и только после него можно приступать к какому-либо лечению.





Арфазетин от диабета

Я знаю, что есть такой сбор трав - арфазетин - от диабета. Где купить в аптеке в настоящее время затруднительно. Можно ли сбор собрать дома?

В арфазетин входят листья черники, створки фасоли, армянская маньчжурская, заманиха, хвощ полевой, шиповник, зверобой, аптечная ромашка. Если вы что-то из этого состава достанете, все равно польза будет. Лучше пить отвар без сахара, чем совсем не пить. Многим больным диабетом сбор очень хорошо помогает - вплоть до отказа от медикаментов.

Не забудьте про семена льна, топинамбур, чернику, листья березы и брусники, цикорий, корень одуванчика - все это диабетическим больным чрезвычайно полезно. Полюбите острые специи - они повышают чувствительность к инсулину.

Мазь на рану

Помогите, пожалуйста, советом. У моей свекрови уже 3 месяца не заживает ранка на ноге. Диагноз: трофическая язва. Диабета нет. Ей 80 лет.

Попробуйте несколько рецептов, применяемых при труднозаживающих язвах.

1. Пенициллин - 500 тыс.ед., 1 чайн.ложка рыбьего жира, 1 стол.ложка меда. Смешать, положить на рану, забинтовать на 2 дня. Курс лечения 3 недели.

2. 100 г сливочного масла вскипятить. Добавить 1 ст.ложку измельченного прополиса. Нагреть до полного растворения прополиса. Процедить через марлю. Мазь наносить ежедневно. Хранить в холодильнике.

3. 2 ст.ложки листьев эвкалипта или травы сушеницы болотной залить 1 ст.кипятка, держать 15 мин. на водяной бане. Остудить, процедить, добавить 1-2 ст.ложки меда. Использовать для промывания и примочек.

Хронический простатит?

Моя жена беременна. В связи с риском для беременности половая жизнь резко сократилась (1 раз в 1-2 недели). Неделю назад заметил, что сперма стала жидкой консистенции и светлого красно-бурого цвета. Никаких других симптомов не замечал. Что это может быть?

Подобный симптом может быть признаком целого ряда заболеваний, наиболее вероятным из которых является хронический простатит и везикулит.

Нервная анорексия

Моей дочери 15 лет. Как и все молодые девушки, она имеет стройную фигуру и из-за этого практически с рождения не прибавляет в весе. За последние 2 года как она ест в основном только овощи и фрукты. Вес снизился до 40 килограммов, начались проблемы с пищеварением (тошнота, запоры). Насильно отвела ее к терапевту, к психиатру, к психологу, тот, в свою очередь, - к психиатру. Но ничего не помогает. Разве подростки страдают нервными расстройствами?

Да, в некоторых случаях этими проблемами страдают и подростки. Нервная анорексия - преднамеренное ограничение питания, последнее время стала очень популярным психическим расстройством среди подростков. Как правило, ею страдают девочки, легко внушаемые, неуверенные в себе, с заниженной самооценкой, с навязчивым убеждением в собственной полноте. Они пытаются скинуть «лишние» килограммы.

К нервной анорексии не относятся случаи, когда ребенок имеет плохой аппетит.

Зачастую лечение таких детей только у психиатра не дает должных результатов без помощи психолога. Родители не удивлялись этому и не противились лечению. Они соглашались с необходимостью ограничения питания, а на деле выкидывали тайком от родителей еду. У некоторых детей после еды рвота.

Признаками нервной анорексии могут быть: истощение, сухая кожа, слабый пульс, поверхностное дыхание, потеря интереса к жизни, излишняя беспокойность, навязчивые занятия физкультурой, использование слабительных средств, пониженная температура тела и т.д. Если у подростка есть признаки нервной анорексии, надо немедленно обратиться к психиатру и психологу.

Арфазетин от диабета

...такой сбор трав - арфазетин - от диабета. Поку-
...е в настоящее время затруднительно. Можно ли
...дома?

...етин входят листья черники, створки фасоли, аралия
...ская, заманиха, хвощ полевой, шиповник, зверобой,
...ромашка. Если вы что-то из этого состава достать не
...все равно польза будет. Лучше пить отвар без аралии,
...не пить. Многим больным диабетом сбор очень хоро-
...ет - вплоть до отказа от медикаментов.

...удьте про семена льна, топинамбур, чернику, листья
...усники, цикорий, корень одуванчика - все это диабетиче-
...но полезно. Полюбите острые специи - они повышают
...инсулина.

Венозная сетка и

У меня венозные сеточки
поэтому стараюсь, что
сильнее загорели, чтобы
было заметно. Не вредно
Не делаю ли еще хуже? И
вреден ли массаж ног при
болевание?

Непосредственно для «вено-
точки» загар не вреден, не по-
горать можно, учитывая, что в-
шо в меру. В принципе, эта се-
больше ваша психологическая
ма, чем косметическая. Массаж
делать, но желательно с кремом

Нервная анорексия

Моей дочери 15 лет. Как и все молодые девушки, она мечтает о строй-
ной фигуре и из-за этого практически отказывается есть. Вот уже ско-
ро год как она ест в основном только овощи и фрукты, похудела на 9
килограммов, начались проблемы с месячными (стали нерегуляр-
ными). Насильно отвела ее к терапевту, тот отправил нас к эндо-
кринологу, тот, в свою очередь, - к психиатру. Тут уже я реши-
ла, что над нами издеваются. Разве психиатр занимается эти-
ми проблемами?

Да, в некоторых случаях этими проблемами должен заниматься
и психиатр. Нервная анорексия - преднамеренный отказ от еды -
последние годы стала очень популярным психическим расстрой-
ством среди подростков. Как правило, ему подвержены невротич-
ные, легко внушаемые дети, неуверенные в себе, страдающие от
невнимания или, наоборот, излишней опеки в семье. Они имеют
навязчивое убеждение в собственной полноте и стремятся всеми
силами скинуть «лишние» килограммы.

К нервной анорексии не относятся случаи, когда ребенок с
детства имеет плохой аппетит.

Зачастую лечение таких детей только у эндокринологов не дает
должных результатов без помощи психиатра. И здесь важно, чтобы
родители не удивлялись этому и не сопротивлялись. Ведь ребенок мо-
жет на словах соглашаться с необходимостью лечения, правильного
питания, а на деле выкидывает тайком от родителей пищу или вызы-
вает у себя после еды рвоту.

Признаками нервной анорексии могут быть: поредевшие волосы, лом-
кие ногти, сухая кожа, слабый пульс, поверхностное дыхание, депрессия,
потеря интереса к жизни, излишняя обеспокоенность своим весом, изну-
ряющие занятия физкультурой, использование мочегонных или слабитель-
ных средств, пониженная температура тела и низкое давление. Лечение
нервной анорексии надо заниматься непременно, чтобы не спровоциро-
вать воспалительные гинекологические заболевания и бесплодие.

Подска-
на сме-
ложе

Хрони

ните, со-
никнуть
кривлен
атрофии
неумере

всем эти

ринола

Е

тяну

проб

капы

растител

дете туда т

порезанну

в темное м

закапывай

А лучш

сморка не с

вечер класт

(солью) нл

ми яйцами

первые три

А в севе

ляются от п

вают палец

раз в день с

Венозная сетка и загар

У меня венозные сеточки на ногах, поэтому стараюсь, чтобы ноги сильнее загорели, чтобы не так было заметно. Не вредно ли это? Не делаю ли еще хуже? И еще: не вреден ли массаж ног при этом заболевании?

Непосредственно для «венозной сеточки» загар не вреден, не полезен. Загорать можно, учитывая, что все хорошо в меру. В принципе, эта сеточка - больше ваша психологическая проблема, чем косметическая. Массаж можно делать, но желательно с кремом.

Без врача

нельзя

Мне врач поставил диагноз: диффузное уплотнение в груди. Прописал мастодинон. Он не помог. Можно ли мне пить маммолептин без совета с врачом?

Нет, без рекомендации врача маммолептин применять нельзя.

ая анорексия

е молодые девушки, она мечтает о стройности, практически отказывается есть. Вот уже ско-м только овощи и фрукты, похудела на 9-роблемы с месячными (стали нерегуляр-е к терапевту, тот отправил нас к эндо-редь, к психиатру. Тут уже я реши-ся. Разве психиатр занимается эти-

ми проблемами должен заниматься - преднамеренный отказ от еды - популярным психическим расстрой-равило, ему подвержены невротич-еуверенные в себе, страдающие от-ишной опеки в семье. Они имеют-венной полноте и стремятся всеми-огранмы, -относятся случаи, когда ребенок с

етей только у эндокринологов не дает-ощи психиатра. И здесь важно, чтобы-у и не противились. Ведь ребенок мо-еобходимостью лечения, правильного-ет тайком от родителей пищу или вызы-

ексии могут быть: поредевшие волосы, лом-пульс, поверхностное дыхание, депрессия,ишняя обеспокоенность своим весом, изну-й, использование мочегонных или слабитель-пературата и низкое давление. Лечение-маться непременно, чтобы не спровоциро-олтические заболевания и бесплодие.

Лечим насморк

Подскажите, как вылечить хронический насморк? Я живу на галозолине. Нос заложен, хотя частых выделений нет.

Хронический насморк - не просто, извините, сопли. Заложенность носа может возникнуть по ряду причин, в том числе от искривления носовой перегородки, полипов, от атрофии сосудов, которая произошла из-за неумеренного использования капель. Со всем этим нужно всерьез разбираться с оториноларингологом.

Если же это все-таки банальный затянувшийся простудный насморк, попробуйте сделать чесночное масло и закапывайте его в нос. Подогреваете 50 г растительного масла на водяной бане, кладете туда толченный зубчик чеснока и мелко порезанную небольшую луковицу. Поставьте в темное место на сутки, потом процедите и закапывайте в нос.

А лучше всего при первых признаках насморка не ограничиваться каплями, а в тот же вечер класть на нос мешочек с горячим песком (солью) или прогревать пазухи носа вареными яйцами. Будете терпеливы и настойчивы в первые три дня, насморк пройдет за 5 дней.

А в северных деревнях до сих пор избавляются от насморка легко и просто: намыливают палец хозяйственным мылом и несколько раз в день смазывают носовые ходы.

Порок сердца и беременность

Мне 24 года. У меня врожденный порок сердца - дефект межпредсердной перегородки. Нахожусь на контроле у кардиохирурга. Он считает, что мне нужно оперироваться. Я ни на что не жалуюсь, чувствую себя совершенно здоровой. В этом году я планирую беременность. Я советовалась со своим гинекологом, и она сказала, что у меня никаких проблем, с таким диагнозом многие женщины успешно рожают. Также недавно была у кардиолога для очередного обследования: никаких изменений ни в лучшую, ни в худшую сторону. Я спросила, можно ли мне забеременеть, мне ответили, что можно, но желательно сначала сделать операцию. Пожалуйста, ответьте, как мне быть.

ДМПП - порок сердца, часто протекающий длительное время вполне доброкачественно. Люди ведут активный образ жизни, ни на что не жалуются и не считают себя больными. Однако при межпредсердном сообщении происходит сброс крови в правое предсердие, что приводит к переполнению легочного круга кровообращения. Это сопровождается постепенным подъемом давления в малом круге кровообращения. Со временем состояние ухудшается. Чем раньше сделана операция, тем меньше будут изменены сосуды малого круга, тем лучше будет результат. Операция проводится в условиях искусственного кровообращения. Процент осложнений невелик, после операции в неосложненных случаях наступает полное выздоровление. Ответ на ваш вопрос может быть двояким - все зависит от объективного состояния. Пройдите полное обследование. Если дефект небольшой и сброс не выражен, то можно сначала родить, а потом сделать операцию.



Кифоз

Мне 23 года. Есть ли шанс вылечиться от болезни Шейермана-Мау? Округление спины не сильное, но заметное. Боли в спине появляются только в конце дня, да и то очень редко.

Вылечиться полностью можно на начальных стадиях искривления. Методы воздействия: плавание, комплекс специально подобранных упражнений, ношение специального ортопедического корсета.

Если искривление зашло далеко, задача больного приостановить развитие патологического процесса, пока кифоз не превратился в серьезную проблему.

Горчица при геморрое

Неужели же нет домашнего средства лечения геморроя? У меня узлы, я холодной водой мочила, мазью мазала, картофельные свечи вставляла, осиновые листья прошлой осенью прикладывала - ничего не помогает. Не на операцию же идти...

Попробуйте еще горчицу. Надо купить порошок горчицы (важно, чтобы он был свежий). 4 столовые ложки порошка растворить в 3 литрах кипятка, вылить в ведро, положить на края ведра тряпку, чтоб не обжечься, и сесть на ведро. Закутаться до пояса одеялом. Сидеть 5-10 минут. Сеансы можно проводить подряд несколько раз.

Ганглиит

Скажите, пожалуйста, что такое ганглиит?

Ганглиит - это воспаление нервного узла.

Не спешите сбивать температуру

Моя свекровь - человек старой закалки. И сколько я ее ни прошу вызывать врача к простудившемуся сыну (6 лет), она упорно лечит его молоком с медом, чаем с малиной. Это все хорошо, но когда у ребенка температура 37,8, надо же медикаменты давать, а она не дает даже парацетамол. Какими аргументами убедить ее, что повышенная температура - это вред ребенку?

Если температура до 38° и даже 38,5° - следствие ОРЗ, то, возможно, ваша свекровь права. Дело в том, что повышением температуры организм стимулирует выработку интерферона - особого белка, борющегося с вирусами. 37° - это самая лучшая температура для размножения вируса. Так что иногда с жаропонижающими действительно можно не спешить. А вот горячее молоко и чай с малиной - потогонные средства, повышающие вроде бы температуру дополнительно, весьма полезны. При ОРЗ и гриппе также очень полезен горячий душ, смывающий токсины, выделяющиеся через кожу.

Перекись водорода

Напишите, пожалуйста, о лечении перекисью водорода. По сколько капель принимать, до еды пить или после? Я слышала, что убиваются раковые клетки и обновляется, очищается организм.

Никто из врачей официальной практики внутреннее лечение перекисью водорода не рекомендует: они считают, что это средство для наружного обеззараживания.

Информация о лечении перекисью водорода прошла в «ЗОЖе», где о нем рассказывал профессор Неумывакин.

Вот его методика

3%-ную перекись принимать натошак начиная с 2-3 капель 2-3 раза в день. Ежедневно добавлять по 1 капле и так - до 10. Общее количество не должно превышать 30 капель. Принимать 10 дней. Перерыв 2-3 дня, затем принимать по 10 капель 2-3 раза в день. После 10 дней приема - 2-3 дня перерыв.

Однако необходимо учесть, что после перекиси водорода человеку может стать очень плохо, если организм зашлакован. Т.е. перед началом лечения необходима капитальная чистка всех систем. Вот что дословно он пишет: «Прежде, чем браться за перекись, необходимо очистить кишечник, печень, суставы, кровь. Любое лечение надо начинать с очищения организма. Когда организм превращен в свалку, а болезнь эту свалку усугубила, никакие препараты не помогут, в том числе и перекись водорода».

Медный купорос для горла

Неужели нельзя обойтись без удаления гланд при хроническом тонзиллите? Неужели нельзя использовать народный опыт? Неужели нельзя чем-нибудь полоскать, чтобы было эффективно и надежно?

Попробуйте в течение месяца полоскать горло после каждой еды (или даже чаще) слабым раствором медного купороса (осторожнее: вода в стакане должна быть бледно-зеленого цвета).

Мама, смотри, я еду без рук! - кричит мальчик, проезжая мимо своей мамы на велосипеде.

- Ой, мама, - кричит он минуту спустя. - Я еду без зуба!

Уголь для похудения

Где-то прочел, что, принимая 3 раза в день по 10 таблеток активированного угля перед едой, можно похудеть без особой диеты. Скажите, пожалуйста, какое действие оказывает уголь и правда ли, что он выводит шлаки?

Подобная информация о возможности использования активированного угля как средства для похудения действительно появляется в печати. Но полноценных исследований на эту тему не проводилось. Что же касается «выведения шлаков», то это действительно правда.

Данный препарат является адсорбентом, т.е. нейтрализует, связывает и обеспечивает выведение

из организма токсинов и продуктов распада, его используют как дезинтоксикационное средство (очищающее) при различных отравлениях, для выведения шлаков, а также при подготовке перед проведением различных эндоскопических методов исследования (УЗИ и рентгеновское обследование органов брюшной полости и др.).



Хрен для печени

Беспокоят боли в печени, есть вздутие живота, отрыжка и изжога. Хотел бы получить у вас рецепт из арсенала домашних средств.

Попробуйте помочь себе хреном. Возьмите граммов 300 корней хрена, проверните через мясорубку, залейте в 3-литровой банке теплой кипяченой водой и оставьте на сутки, закрыв тряпочкой. Через день процедите снадобье, закройте крышкой. Настой храните в холодильнике.

Пить надо по 50-70 граммов за полчаса до еды 2-3 раза в день. Предстоит выпить всю 3-литровую банку.

Задержка эякуляции

Вы написали, что эякуляцию можно отсрочить силой дыхания. Но не написали, как правильно это делать.

Западные сексологи разработали несколько техник, позволяющих задерживать эякуляцию; в их числе знаменитая «техника сдавливания», которую мужчины считают довольно неэффективным и неудобным методом.

Еще один способ (о котором мало говорится в сексологической литературе) - это легкая гипервентиляция, применяемая в момент, когда фаза воз-

буждения вот-вот перейдет в фазу эякуляции. Этот метод основан на одной из разновидностей дыхания.

Для того чтобы уменьшить возбуждение, просто вытолкните из себя воздух, используя живот в качестве поршня и раздувая щеки. Немного втяните живот и

одновременно с шумом выдохните ртом. Расслабьте живот, и, как только он станет расширяться, воздух сам собою наполнит ваши легкие. Теперь вы готовы к следующему подобному выдоху.

Повторите это десять-двадцать раз, и возбуждение, граничащее с эякуляцией, несколько спадет.

Физиологический механизм, лежащий в основе этого, - вполне здоровый, он основан на изменении химического состава крови, при котором временно сокращается приток крови по артериолам к пенису, ослабляя, таким образом, напряжение.

Сода - временная помощь

Вы написали, что постоянно принимать соду при несварении желудка вредно. Но мы не поняли, почему.

Потому что сода приносит временное облегчение, но не устраняет причин хронического несварения желудка. На некоторое время вам действительно станет легче, ибо она нейтрализует кислоту в желудке. Но одновременно она уничтожает и пепсин - пищеварительный фермент. У вас его и так не хватает, а вы еще усугубляете ситуацию. Так что сода боль заглушит, но не вылечит, а при постоянном приеме еще и навредит.



Болезнь Рейно

У меня болезнь Рейно. Какие препараты можно использовать в качестве лечения?

Сосудорасширяющие средства: папаверина гидрохлорид, эуфиллин, но-шпа, дибазол, никотиновая кислота, ганглиоблокаторы: пахикарпина гидройодид, пентамин, бензогексоний.

Бородавки

Помогите, пожалуйста, советом, как свести бородавки.

Народных рецептов мы печатали множество. Повторим коротко некоторые, а вы, если один через две недели не помог, применяйте другой.

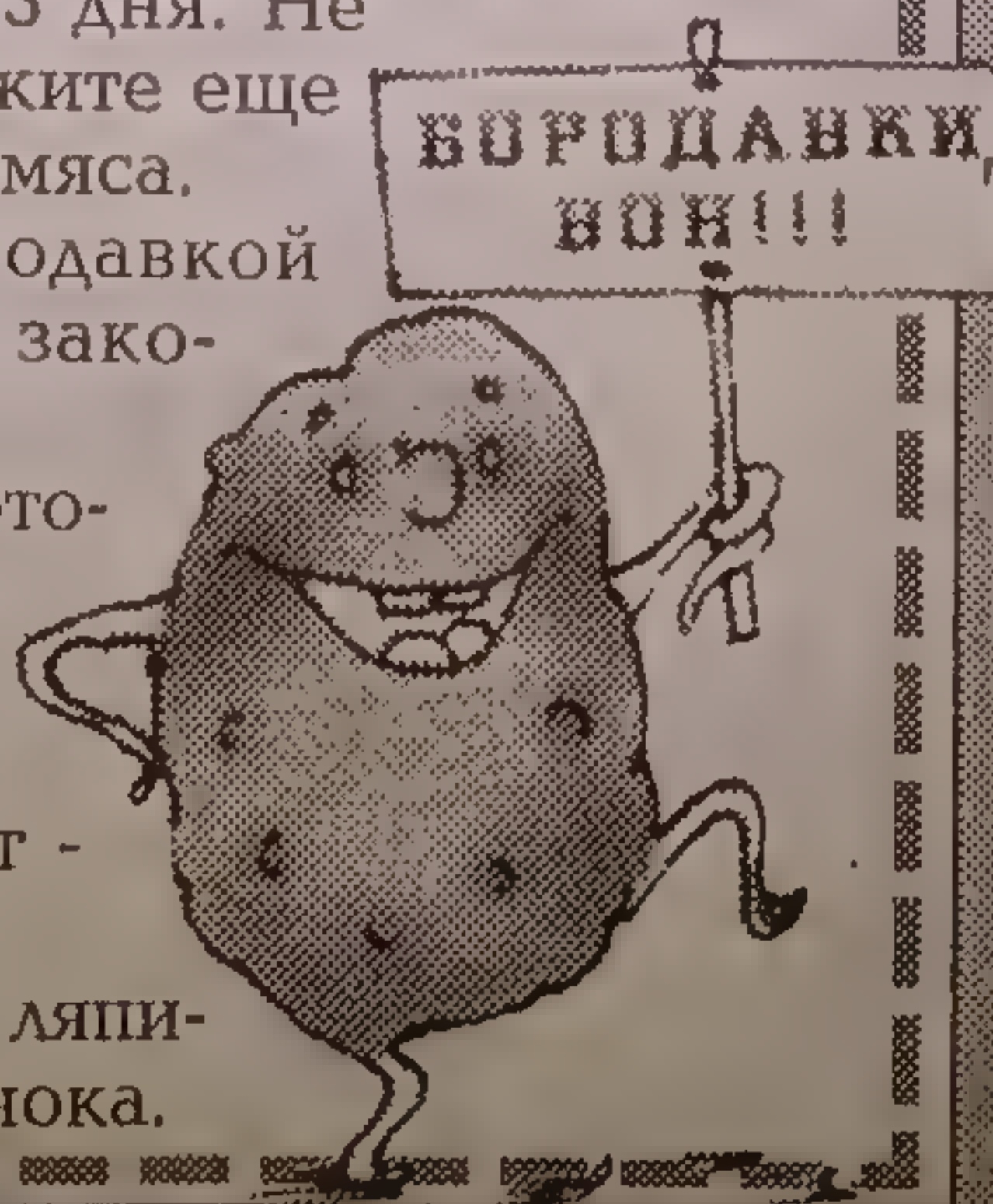
Смочив таблетку мумие слюной, мажьте бородавку утром и вечером.

Положите на бородавку кусочек сырого мяса, заклейте пластырем на 3 дня. Не слезла бородавка - положите еще кусочек сырого красного мяса.

Завязывайте над бородавкой узелок из нитки, нитку закопайте.

Разрежьте сырую картофелину, смажьте срезом бородавку, свяжите ниткой картофелину. Закопайте. Картофель сгниет - бородавка уйдет.

Смазывайте бородавки ляписом, соком чистотела, чеснока.



Если очень невтерпеж...

Не могли бы вы подсказать, какие лекарства можно принимать при аллергии (насморк, резь в глазах) беременной женщине?

Если имеется реакция на цветение растений, то начните с профилактических мер (на окна натянуть марлю, меньше гулять, надевать очки во время прогулок, при возможности - маску). Лекарственные препараты лучше не принимать, но если проявления ринита (насморк) и конъюнктивита (резь в глазах) очень выражены, то ограничьтесь препаратами местного действия: в нос ломузол по 1 ингаляции 4 раза в день, в глаза - оптикром по 1 капле 4 раза в день. Эти препараты начинают действовать через 5-7 дней, принимают их 3-4 недели.

Трещина кости

Чем грозит трещина в малоберцовой кости?

Трещину заполнит костная мозоль, затем под влиянием функционального раздражения ее гомогенная ткань перестроится, примет костную структуру. При правильно обеспеченном лечении осложнений, как правило, не возникает.

- Папа, я решил жениться.

- Пожалуйста, сынок. Но это шаг очень серьезный. Ведь семья заменяет человеку все. Прежде чем ее завести, реши, что тебе важнее - семья или все.



Старческий склероз

Моя мама уже давно больна старческим склерозом. Ей 76 лет. Около 10 лет она все больше теряет память и в последнее время к этому присоединилась ревность к мужу и желание уехать на старое место жительства. Она часто не узнает знакомых, дочку может назвать свояченицей. Все это сопровождается агрессией и слезами. Прошу подсказать, что предпринять. Врач прописал ей успокоительные лекарства, но толку мало.

Вашей маме нужно назначать ноотропную (ноотропил, пирацетам), цереброваскулярную (винпоцетин, кавинтон), трофическую (церебролизин) терапию, а не только успокоительную. Также необходим контроль (наблюдение) за ней, так как она вполне может куда-нибудь собраться, уйти и забыть дорогу домой. Посоветуйтесь с психиатрами: ваша мама нуждается в более серьезном лечении и медицинском внимании.

Хламидиоз у мужчин

Расскажите, пожалуйста, чем проявляется хламидиоз у мужчин? У меня есть опыт лечения гонорейного уретрита. Эти заболевания протекают одинаково? Может ли хламидиоз отрицательно влиять на лечение простатита?

В большинстве случаев хламидийная инфекция у мужчин проявляется хламидийным уретритом, который отличается от гонорейного. Если инкубационный период гонореи длится в среднем 5-10 дней, то хламидиоз от 10 до 30 дней. Неприятные ощущения у больных хламидийными уретритами значительно слабее, чем у больных гонореей. Больные в основном жалуются на зуд в области мочеиспускательного канала, умеренные выделения и незначительные рези при мочеиспускании. И особенности выделений у них иные: если у больных гонореей выделения гнойные и обычно обильные, то у больных хламидиозом - слизисто-гнойные, умеренные или скудные.

У мужчин, заболевших хламидиозом, вначале поражаются слизистые оболочки мочеиспускательного канала, а затем и другие органы мочеполовой сферы: предстательная железа, придатки яичек, яички.

Если на хламидийную инфекцию не обращать внимания, то можно приготовиться к пожизненному и малоэффективному лечению простатита.

Базальная температура и уровень гормонов

Как связаны между собой базальная температура и уровень гормонов в женском организме? Можно ли по базальной температуре судить о гормональных нарушениях?

Низкая или высокая температура в обеих фазах при условии, что разница температур составляет не менее $0,4^{\circ}$ не является патологией. Это индивидуальная особенность организма.

Высокая температура в первой фазе (по отношению ко второй фазе) свидетельствует о недостаточности эстрогенов (женских половых гормонов), которые необходимо принимать в этом случае (например, микрофоллин).

Низкая температура во второй фазе (по отношению к первой) свидетельствует о недостаточной функции желтого тела (прогестерона). Для поддержки второй фазы (и беременности) назначают дополнительный прием прогестерона (чаще всего - утрожестан и дюфастон).

Если во время менструации БТ не снижается, а повышается - это свидетельствует о наличии хронического эндометрита (воспаления слизистой оболочки матки), что является одной из причин женского бесплодия.

Если менструация отсутствует, а БТ держится в рамках второй фазы более 18 дней - возможна беременность. Также, если менструация скудная или необычная, а БТ держится на повышенном уровне, возможна беременность на фоне угрозы прерывания.

Если во второй фазе БТ имеет одно или несколько западений - это свидетельствует о том, что яйцеклетка погибла или на показания температуры повлияли посторонние факторы.

Если на протяжении всего цикла температура на графике держится примерно на одном уровне или график имеет вид «забора» (низкие температуры постоянно чередуются с высокими), а не двухфазный, то это значит, что в данном цикле овуляции скорее всего не было - ановуляция. У здоровых женщин допускается наличие нескольких ановуляторных циклов за год, но если такая картина наблюдается во всех циклах наблюдения - нужно обратиться к врачу (если вы планируете завести ребенка).



Фенистил

Я, не консультируясь с врачом, купила таблетки фенистила. У меня нейродермит. Вроде немного помогают, но там написано, что их можно принимать не более 20 дней. Сколько их можно принимать, насколько они хорошие и не вредны ли они?

Препарат «Фенистил» при нейродермите принимают в качестве антигистаминного лекарственного средства, обеспечивающего противовоспалительный, антиаллергический, противозудный эффекты. В период обострения, при сохраняющемся зуде такие препараты назначаются длительно. Однако при приеме более 2-3 недель эффективность их снижается. Поэтому по истечении этого срока препарат меняют на другое лекарственное средство из этой группы.

Полиневрит?

Вот уже 2 года как у меня сильно болят верхние части ступней ног. Причём или попеременно, или сразу обе. Меня проверяли на закупорку сосудов и ревматизм. Говорят, всё нормально. Но ноги продолжают болеть. Просыпаюсь ночью от боли, делаю себе массаж и только потом засыпаю. А вообще за день делаю массаж раз 20. Что такое с моими ногами?

Здесь могут быть две причины - либо недостаток кальция и магния - тогда нужно принимать препараты или витаминные комплексы с повышенным содержанием кальция и магния. Вторая причина - полиневрит. В этом случае вам не обойтись без консультации невропатолога.

Диета после грыжи

Нужно ли после удаления грыжи соблюдать какой-то особый режим питания, диету?

В соблюдении какой-либо специальной диеты необходимости нет. Но употребление богатой витаминами и растительной клетчатки пищи - особенно свеклы, моркови, капусты - не повредит никому, а тем более - больному, прооперированному по поводу грыжи. Для этих людей очень важно, чтобы их пищеварение работало нормально, чтобы стул был регулярным - это поможет избежать таких нежелательных явлений, как колит, запор и тому подобное - ведь именно эти состояния способны вызывать резкое напряжение в брюшной полости, а стало быть - приводить к рецидиву грыжи.



Увеличенные лимфоузлы

У меня уже несколько лет крупные лимфоузлы. Не может ли стать это причиной лимфогранулематоза?

Увеличенные лимфоузлы не могут быть причиной лимфогранулематоза. Они могут быть следствием этого заболевания, а точнее, основным его проявлением.

Все хрустит

Как лечить остеохондроз? Хрустит буквально все: от шеи до пальцев ног, а также ноет на погоду.

Советы обычные: диета (бессолевая), плавание, гимнастика, массаж.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№15(67), июль 2002г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки:
тел.: 34-91-15, 34-82-57

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.

Набор и верстка ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Подписано в печать 10.07.2002 г. в 17 часов

(по графику в 17 часов). Тираж 49733. Заказ № 3089

Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник».

Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

№16(68), 2002 г.

ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Растворяем камни в почках

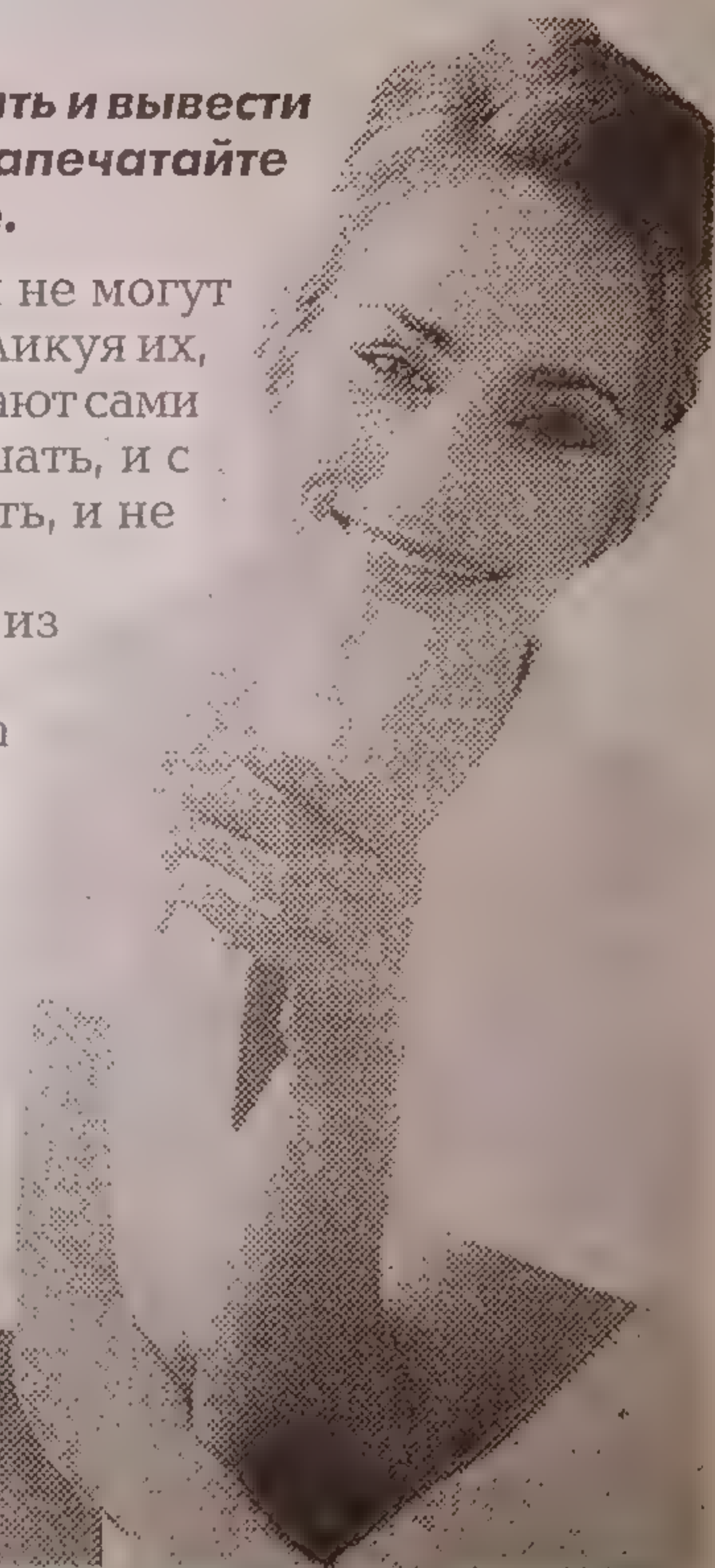
Вы верите в то, что камни в почках можно раздробить и вывести в виде песка с мочой? Если это действительно так, напечатайте рецепт. Только действенный, проверенный на себе.

К сожалению (или к счастью), сотрудники редакции не могут проверять на себе все рецепты народной медицины. Публикуя их, мы исходим из здравого смысла, которым, надеемся, обладают сами читатели. Используя советы, надо и свой организм слушать, и с врачом советоваться, и контроль медицинский проходить, и не бросать лечение на полпути, если видите, что есть толк.

Вот два рецепта для растворения и выведения камней из почек.

- ♦ Смешиваете по 200 г водки, оливкового масла, меда и лимонного сока. Настаивать 10 дней в темном месте. Перед употреблением взбалтывать. Пить по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день. Две недели пить, две недели отдыхать и вновь две недели пить. Через месяц можно курс повторить.

- ♦ Есть и фитотерапевтический рецепт. Взять 200 г шиповника и по 10 г березовых почек (1 ст. ложка), семян петрушки и укропа, травы бессмертника, хвоща и полыни. Залить 1,5 л воды и кипятить на медленном огне, пока не останется 0,5 литра. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.



В Ы Г О Д Н О Е

**ДОСРОЧНАЯ
ПОДПИСКА**

**Индекс 83074
до 31 августа 2002 г.**

**по ценам
предыдущего
полугодия**

П Р Е Д Л О Ж Е Н И Е

Почему она не уходит?

Скажите, пожалуйста, можно ли навсегда избавиться от молочницы? Я лечилась до беременности, лечилась после - не помогают ни нистатин, ни свечи, ни гели. Что еще посоветуете?

Избавиться от кандидоза может не каждая женщина. Свечи, кремы дают временный эффект. Беременность - провоцирующий фактор, но таковых достаточно много и кроме нее: любовь к сладостям, излишние спринцевания, тугие синтетические трусики, гормональные контрацептивы и др.

Кандидоз никуда не уходит, он впадает в спячку, если на него чересчур активно «давят». Иногда женщина заражается от непролеченного мужа вновь и вновь, если у него скрытый кандидозный баланопостит.

Есть немало средств, принимаемых против грибка внутрь. Один из препаратов последнего поколения - флюкостат.



При опухолях матки

Могут ли народные целители помочь советом моей маме, у которой обнаружен рак матки?

Есть несколько рецептов, применяемых именно при этом заболевании. Считается, что в данном случае помогает полынь.

1 ст.ложку травы сухой полыни заварить 1,5 стакана кипятка. Настаивать 2 часа. Пить по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Прием: месяц пить, 2 недели перерыв. Пройти так 3-4 курса.

Или: 1 ст.ложку корней полыни залить 0,5 литра кипятка. Кипятить на слабом огне 20 минут. Настоять 6 часов. Принимать по половине стакана 2 раза в день - утром и вечером до еды. Курс - тот же, что и в предыдущем рецепте.

Или можно сделать настойку из корней полыни. Тогда с ежедневным приготовлением снадобья можно не возиться. Итак: 50 г (3 ст.ложки) корней залить 0,5 водки, поставить в темное теплое место на 3 недели. Периодически встряхивать.

Пить по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения 1 месяц. Затем 15 дней перерыв и вновь повторить лечение.

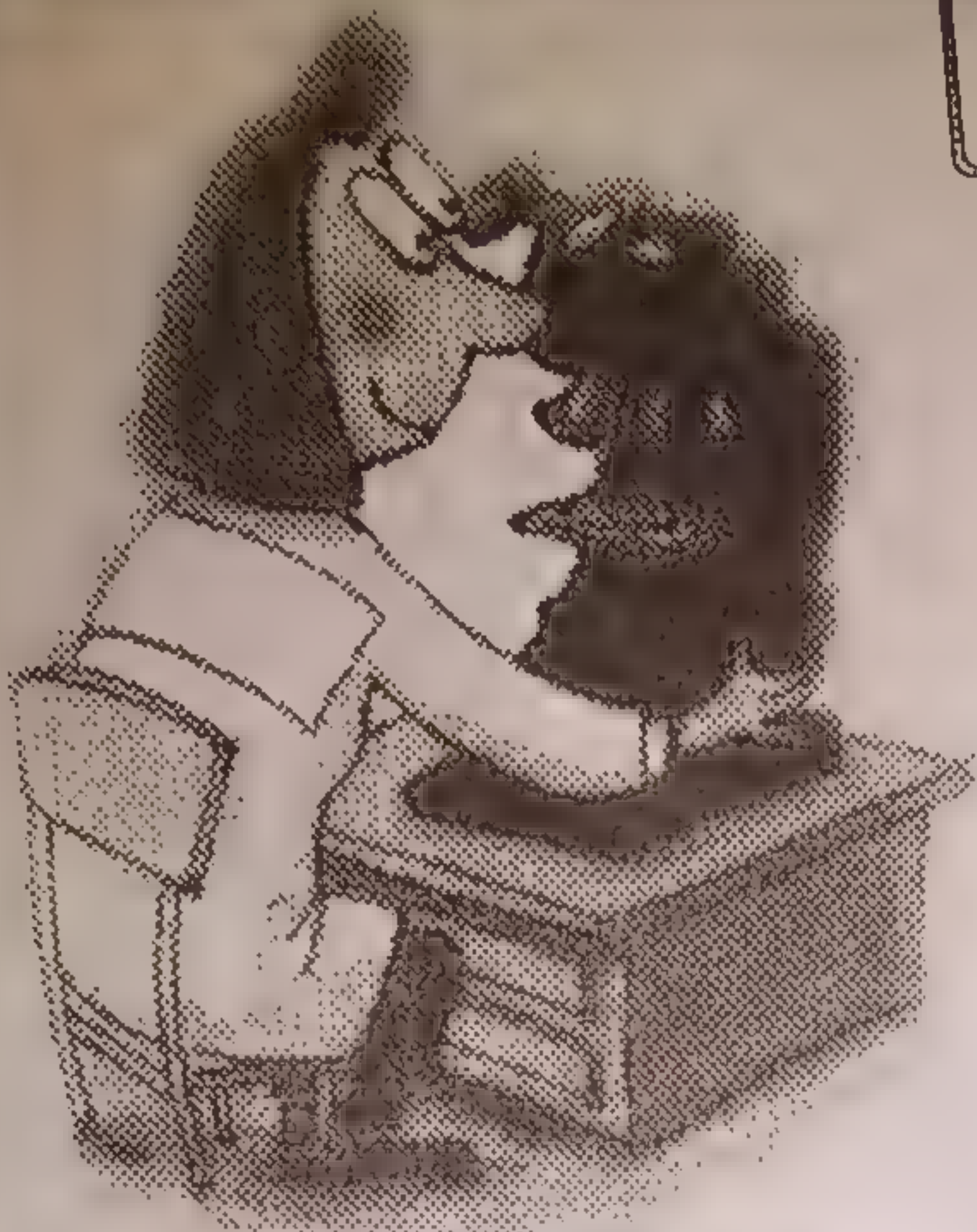
Желтею, как осенний лист

У меня пожелтели белки глаз. Это может быть гепатит? Каковы проявления гепатита? У меня был всего один половой контакт. Могла я заразиться? Через сколько времени может проявиться гепатит?

Сравнительно недавно было доказано, что гепатиты В, С и Д - инфекции, передаваемые в том числе и половым путем. Именно с этим связан пик заболеваемости подростков и молодых людей, начинающих половую жизнь со взаимоотношений, далеких от моногамности.

Клиническая картина у вирусных гепатитов В, С и Д схожа. В случае заражения скрытый период заболевания составляет в среднем 40 дней, но может продолжаться и значительно дольше. Болезнь может дебютировать болезненностью мелких и крупных суставов, потерей аппетита с тошнотой и нередко рвотой, характерно появление общей слабости и недомогания.

Появления и постепенное нарастание желтушного окрашивания кожных покровов и слизистых оболочек, несомненно, говорит в пользу диагноза гепатита.



Кольпит - это воспаление

Что такое кольпит? От чего он может произойти?

Кольпит, вагинит - это воспаление слизистой оболочки влагалища. Различают несколько видов вагинита (кольпита): инфекционный, неинфекционный, механический и химический.

Инфекционный вагинит вызывают различные условно-патогенные бактерии, передающиеся половым путем (стрептококки, стафилококки, гонококки, трихомонады, грибы кандиды и др.) Неинфекционный вагинит - это обычно аллергическая реакция на лекарственные препараты.

Механический вагинит - это раздражение влагалища, которое возникает при половом акте без достаточного количества смазки, в результате использования презервативов или при введении инородных предметов во влагалище. Химический вагинит - это поражение слизистой влагалища, возникающее при неправильном спринцевании или использовании химических средств контрацепции.

Возникновению вагинита (кольпита) способствуют снижение иммунитета, пониженная функция яичников, несоблюдение правил гигиены половых органов и климактерический синдром.

Чаще всего заболевание протекает бессимптомно или с незначительными проявлениями. При остром вагините (кольпите) женщина ощущает жжение и боли во влагалище (особенно во время полового акта). Помимо этого наблюдаются обильные выделения (водянистые, гнойные или гнойно-кровянистые) с резким, неприятным запахом.

Йод для щитовидки

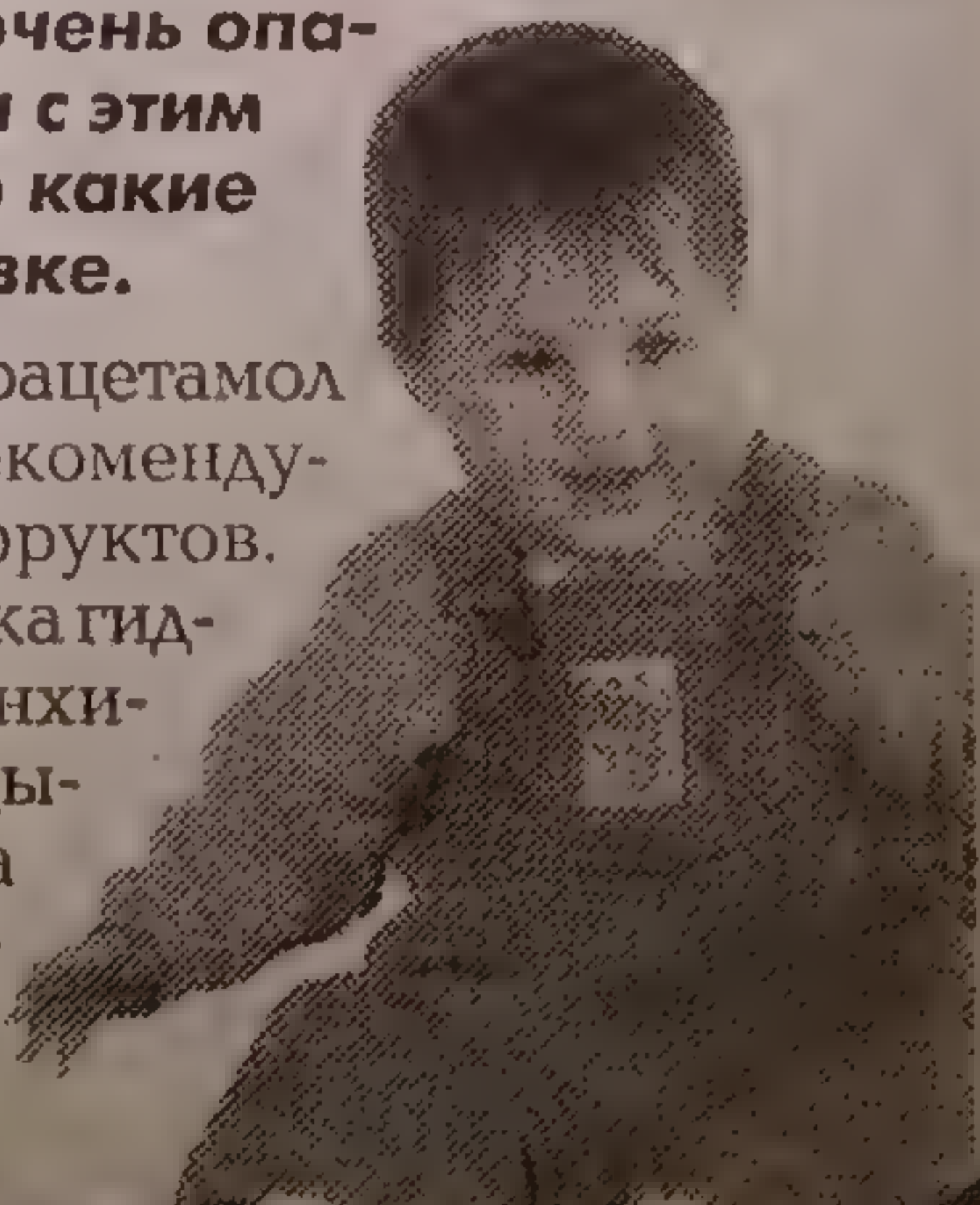
Скажите, пожалуйста, могут ли помочь травы при гипотиреозе?

Могут, если у вас действительно гипотиреоз, а не тиреотоксикоз. Функцию щитовидной железы стимулируют мокрица (звездчатка), морская капуста, хурма, дурнишник, зеленые грецкие орехи. Они содержат йод.

Мамочка заболела

Сыну полгода. Я кормлю его только своим молоком. Но недавно заболела: обложено горло и температура 38°. Я очень опасуюсь потерять молоко. Нужно ли мне в связи с этим пить жаропонижающие средства? Если да, то какие лучше? Я кормлю, конечно, в марлевой повязке.

Единственное безопасное жаропонижающее - парацетамол в любом виде (панадол, тайленол, эфералган и т.д.). Рекомендуется обильное питье. Лучше всего компот из сухофруктов. Обработывайте горло каметоном, полощите: 1 таблетка гидропириата на 300 г воды, очень хороши пастилки бронхикум. Кормить ребенка можно. Не ясно, что вы вкладываете в термин «обложено горло». Есть налеты на миндалинах, т.е. ангина, или просто покраснело и больно глотать, т.е. вирусный фарингит? В первом случае без антибиотика будет сложно обойтись, во втором - антибиотики категорически противопоказаны.



Малышу

не повредит

У меня проблемы со щитовидной железой. Я пью препарат-эутирокс. Может ли прием эутирокса (50 мг) во время беременности отрицательно воздействовать на плод?

Если до беременности были назначены препараты щитовидной железы, такие как L-тироксин (эутирокс), с наступлением беременности прекращать их прием не нужно (особенно если ранее выявлялись снижения функций щитовидной железы)-гипотиреоз. L-тироксин не проходит через плаценту: так устроено природой, чтобы будущий ребенок не получал материнские гормоны, а вырабатывал их самостоятельно.

Снижен слух

После гнойного отита резко понизился слух. Я надеялся, что слух через пару месяцев восстановится, но прошло уже полгода - улучшения нет. Что делать?

Мы в этом году четырежды печатали рецепты для борьбы со сниженным слухом: № 1(14), 6(3), 7(5), 8(6).

Дадим еще несколько советов.

Регулярно готовьте смесь: гранат или лимон (грейпфрут) пропускаете через мясорубку с кожурой (а можно и смесь этих фруктов), добавляете равное по объему количество меда, перемешиваете и принимаете по 3 ст.ложки 3 раза в день после еды.

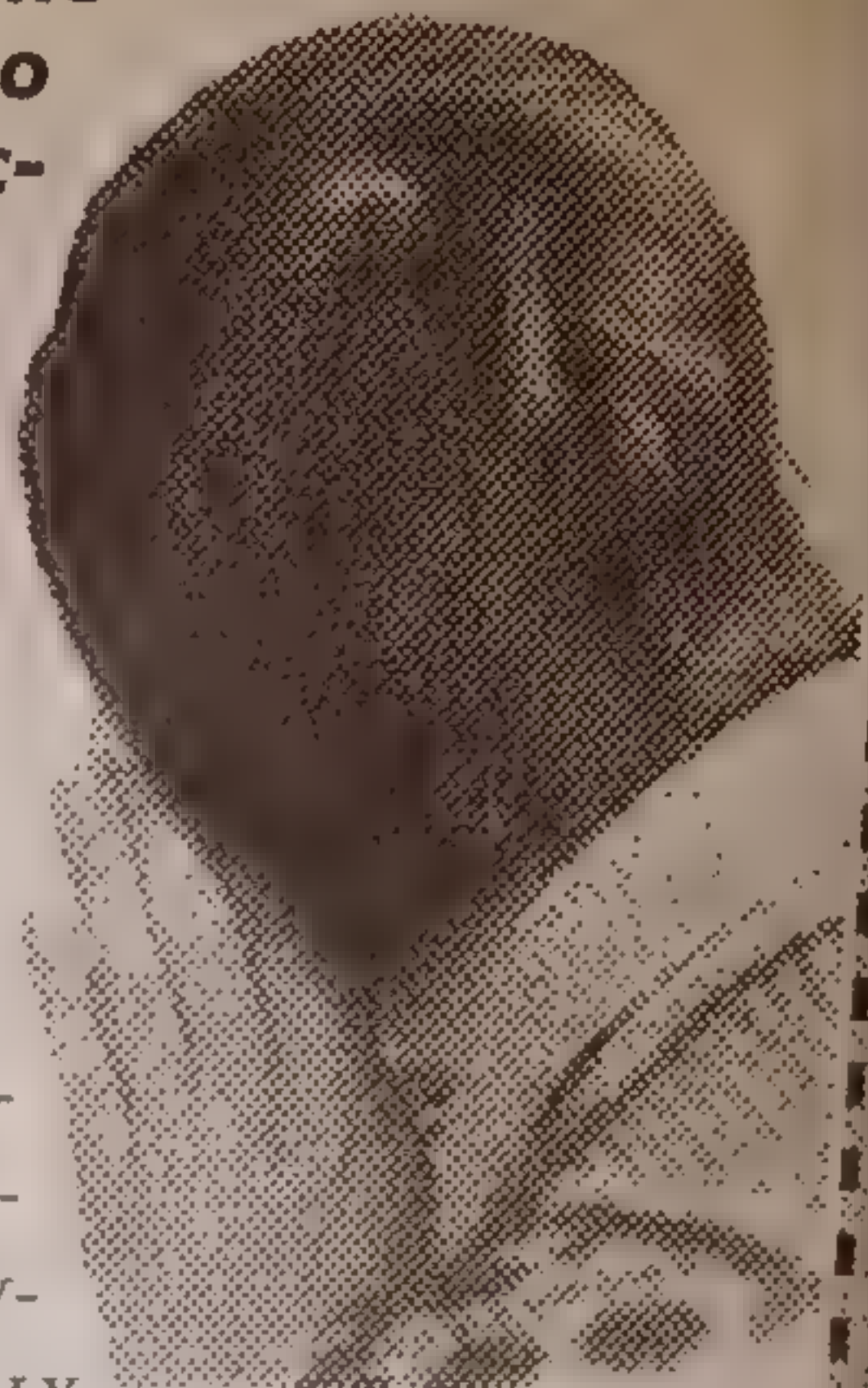
Возьмите за правило есть по 100 г в день смеси состоящей из равных количеств измельченных орехов (любых, кроме арахиса) и изюма (кураги, чернослива).

Выпивайте в день не менее 2 стаканов кефира, простокваши.

Кашу ешьте не с сахаром, а с медом - 1-2 чайные ложки.

Рыба должна быть в меню обязательно 3-4 раза в неделю: уха, селедка, жареная или заливная рыба.

Все эти продукты активизируют обмен веществ в мозгу, благотворно действуют на сосуды мозга, из-за сужения которых у многих людей страдает слух.



Хлоазма?

Лет 5 назад у меня на лице появились коричневатые пятна и заполнили почти обе щеки. Беременностей не было. Зимой на щеках пятна не проходят, только бледнеют. Связано ли это с болезнями внутренних органов? Как можно их «осветлять»?

Возможно, это хлоазма - приобретенные пятна коричневого цвета, располагающиеся в области лица. Их появление часто связывают с расстройствами менструальной функции, болезнями печени. Иногда расстройство пигментации сохраняется многие годы. Последнее время стали чаще обнаруживаться сочетания хлоазмы с патологией щитовидной железы.

При лечении этого заболевания используют отбеливающие и отшелушивающие препараты (2%-ный салициловый крем или раствор, сок лимона), методы аппаратной косметологии. С профилактической целью в весенне-летний период используют фотозащитные средства.



Точная диагностика - естественное выздоровление

Технология «обыкновенного чуда» в медицинском центре «Паллада»

Все большей популярностью среди нижегородцев пользуется медицинский центр «Паллада», куда пациенты с самыми разными заболеваниями приезжают со всей области, чтобы обследоваться и пройти курс лечения. Вообще-то в нашем городе есть и другие клиники, где врачи также работают по методу электроakupунктурной диагностики. Но вот самого главного прибора DETA-Professional - нет в Нижнем Новгороде больше ни у кого. Цену этому прибору знают уже многие.

Изобретенный профессором Коноплевым для «оборонки» так называемый «кремлевский аппарат», не имеющий мировых аналогов, давно использовался для лечения высших должностных лиц России. И до сих пор в нашей стране для широкого круга пациентов работают лишь девять таких приборов. Один из них находится в медицинском центре «Паллада», другие раскупила жадная до высоких технологий Европа. И не случайно: в 2001 году чудо-изобретение получило диплом Российской академии естественных наук «За практический вклад в укрепление здоровья нации».

Впрочем, мало ли в России ценных разработок? Однако прибор DETA уникален еще и тем, что делает обследование и лечение максимально приятными занятиями.

Пациенты медицинского центра «Паллада» избавлены и от долгого стояния в очередях, и от неоднократных посещений самых различных кабинетов, и от необходимости сдавать бесконечное количество анализов, а потом ходить за их результатами. Но самое главное - метод электроakupунктурной диагностики принципиально исключает ошибку при постановке диагноза.

Благодаря прибору DETA всего за какие-то 40 минут на экране дисплея в виде простого графика вы можете наблюдать полную картину состояния вашего здоровья. Все очень просто: вы лежите на кушетке, не испытывая никаких неприятных ощущений, а врач проверяет один за другим все органы и системы вашего организма.

Если электромагнитные колебания внутри того или иного органа отклоняются от заданных самой природой, это тот-

час отражается на показаниях стрелки.

Дальше начинается самое главное - лечение. Прибор словно настраивает заболевший орган резонировать на частоте здорового, выравнивает электромагнитные колебания вашего больного сердца или печени. Причем исцеление происходит исключительно за счет собственных энергетических ресурсов.

Лечебный сеанс занимает всего полтора часа и включает в себя биорезонансную и полевую терапию. А в конце сеанса врач заряжает гомеопатическую крупку-шарики молочного сахара - на том или ином лекарственном препарате. Из 16 тысяч лекарственных средств, содержащихся в селекторной аптеке прибора, врач подбирает препарат, наиболее подходящий именно вам, и «переписывает» информацию о его свойствах на безвредные горошинки молочного сахара. Представьте себе тот же анальгин или антибиотик, только без побочных эффектов.

Хотя благодаря чудо-прибору практически любое заболевание поддается лечению, в нижегородской практике сложилось определенное предпочтение: в медицинский центр «Паллада» в основном приходят люди с варикозной болезнью, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, гинекологическими и урологическими проблемами. Чаше других привозят и детей с пищевой аллергией, кожными заболеваниями или ослаблением иммунитета. Вместо того чтобы покупать дорогие витаминные комплексы, родители предпочитают всего за 50 рублей «зарядить» на них ту же молочную крупку.

Открытый только в сентябре прошлого года центр «Паллада» уже готов к расширению - впереди приобретение третьего прибора биорезонансной терапии, освоение нового, более просторного помещения, а со временем и большого детского реабилитационного центра. Ведь число пациентов с каждым днем растет.

Адрес медицинского центра «Паллада»: Нижний Новгород, ул. Рождественская, 16-б (вход в арку). Тел. 34-04-28.



Лиц. 180069-1 вид. ОКЛМ и ФД при НО.

И все-таки - операция

У меня аденома предстательной железы. Боли слева в промежности, отдает в пах и в ногу. Не могу долго сидеть. Это продолжается несколько лет. Связаны ли боли с аденомой?

Боли являются нетипичным симптомом для доброкачественной гиперплазии простаты, скорее можно предположить, что у вас одновременно аденома предстательной железы и хронический простатит. Наилучшим выходом из этой ситуации могла бы стать операция по удалению гиперплазированной и воспаленной простаты. Проконсультируйтесь на этот счет с урологом.

Варикоз и физкультура

Подскажите, пожалуйста, какие существуют ограничения на физические упражнения при варикозном расширении вен? В частности меня интересует развитие мышц брюшного пресса.

В принципе, если нет признаков воспаления вен, физические нагрузки не противопоказаны. Другое дело, что нагрузка, и особенно на брюшной пресс, ускоряет прогрессирование варикоза, разрушая клапаны. Кроме того, увеличивает риск воспаления и образования тромбов в венах.

Дай в долг сто рублей!

У меня только пятьдесят

Дай пятьдесят а остальные должен будешь

6

Операция при кисте почки

Расскажите, пожалуйста, как должен себя вести человек, у которого неожиданно выявлена киста почки?

В каких случаях хирургическое вмешательство необходимо?

У тридцати процентов людей, проходящих по разным поводам ультразвуковое обследование (УЗИ), зачастую диагностируют простые кисты почек - тонкостенные образования, заполненные прозрачной жидкостью. Если размер кисты не превышает в диаметре 6 см, если она находится на периферии, не сдавливает ткань или сосуды почки, не дает болезненных осложнений, - такую кисту лучше не трогать. С нею человек может прожить всю жизнь. Лишь у людей, занимающихся тяжелой физической работой, или у спортсменов риск разрыва кисты высок.

Операцию назначают при кистах крупных раз-



меров (бывают просто гигантские, из которых во время операции выкачивается до литра жидкости), при наличии артериальной гипертензии (почечного давления), при возникновении пиелонефрита или любом другом снижении функции почки. В зависимости от клинических проявлений хирургическое лечение проводится по одному из трех методов.

Это либо открытая операция (при этом киста срезается), либо склеротерапия (из кисты длинной иглой откачивается жидкость, а вместо нее впрыскивается чистый спирт, в результате чего киста усыхает), либо лапароскопия (иссечение стенок кисты без внутриполостного разреза).

Однако, несмотря на то, что операционные технологии отработаны, при простой кисте хирургическое вмешательство требуется только в крайнем случае, поскольку любая операция не застрахована от осложнений. Лучше уж раз в полгода проходить УЗИ, пить побольше воды и не злоупотреблять вредной для почек пищей (острой, соленой, копченостями).

Но если УЗИ показало не совсем обычную кисту, например, в одной из ее стенок обнаружился участок с неоднородной структурой, похожий на опухоль, значит, требуется сделать экспресс-биопсию и ревизию почки, чтобы решить вопрос о целесообразности операции.

Подскажите, пожалуйста, какие существуют ограничения на физические упражнения при варикозном расширении вен? В частности меня интересует развитие мышц брюшного пресса.

В принципе, если нет признаков воспаления вен, физические нагрузки не противопоказаны. Другое дело, что нагрузка, и особенно на брюшной пресс, ускоряет прогрессирование варикоза, разрушая клапаны. Кроме того, увеличивает риск воспаления и образования тромбов в венах.

- Дай в долг сто рублей!

- У меня только пятьдесят.

- Дай пятьдесят, а остальные должен будешь.

пия (из жидкост спирт, в пароскоп полостно

Однак нологии от кое вмеша чае, поско осложнени пить побол для почек п

Но есл кисту, нап жился уча хожий на о спресс-био вопрос о це

Белок в моче

Что является причиной появления высокого белка в моче беременной? Чем снизить уровень белка?

При беременности в организме женщины создаются весьма неблагоприятные условия для почек. Протеинурия - появление белка в моче - после родов исчезнет.

Картошку и морковь не есть

У моей девочки (6 лет) следующий диагноз: прилоханочная сосудистая обструкция правого мочеточника, оксалурия. В прошлом году ездили в Трускавец, вроде помогло немного. Подскажите, есть ли еще в России или в СНГ лечебные санатории, источники с подобным профилем?

Сделать упор в лечении вашего ребенка необходимо не столько на санаторно-курортное лечение, сколько на диету и медикаментозное лечение. Ваша дочь не должна есть салат, щавель, должна употреблять очень мало картофеля, моркови, молока. Полезны слабоминерализованные воды (эссентуки 20, нафтуса, саирме). Кроме того, можно рекомендовать карбонат магния по 2 г ежедневно. Плюс - регулярное обследование у уролога, желательно делать УЗИ почек каждый год.

Почему дрожат руки?

У меня стали дрожать руки в состоянии покоя. То есть я не нервничаю, не замерзаю, не расстраиваюсь, а просто сижу. Руки дрожат иногда так, что не могу удержать чашку. От чего? И что делать? Мне 67 лет.

Невозможно однозначно ответить на эти вопросы, не зная причины.

То, что руки дрожат при нервном возбуждении, чрезмерных физических нагрузках, депрессии, алкогольной интоксикации - это знают все. Но у молодых людей руки дрожат вне подобных причин. Возможно, это начало болезни Паркинсона, возможно, лекарственная передозировка, возможно, поражение мозжечка. Иногда так проявляется энцефалит или гормональные нарушения, или даже если человеку пьет много кофе. Словом, необходимо определить причину.

К сожалению, если руки дрожат у пожилых людей, врачи часто все списывают на возраст или наследственную предрасположенность. А с подобными «диагнозами», как известно, спорить трудно.



Двурогая матка

Моей дочери 31 год. Была замужем, есть дочь 7 лет. Теперь живет в другом браке и шесть лет не может забеременеть. Стала обследоваться, обнаружила двурогая матка. Не можете ли вы объяснить, что это такое?

При бесплодном браке необходимо обследоваться обоим супругам. В том, что в семье нет детей, в 40% случаев «виноват» мужчина.

Если у вашей дочери уже есть ребенок, то, скорее всего, дело не в двурогой матке. Хотя двурогая матка может стать причиной бесплодия и невынашивания беременности, вполне вероятно и благополучная беременность, поскольку существуют различные формы удвоения матки. Иногда требуется хирургическое вмешательство, но скорее всего - это не ваш вариант. Желательно обследование «по полной программе», т.к. причин может быть множество как у вашей дочери, так и у ее супруга.

Киста в печени

Прошу сообщить о природе, методах лечения и профилактике кист, обнаруженных методом УЗИ в печени.

Кисты в печени - доброкачественные образования, часто обнаруживаемые при обследовании на УЗИ. Хотя кисты могут вызывать ноющие боли в подреберье, изжогу, отрыжку, тошноту, чаще всего лечение их не проводят. Если образования менее 5 см в диаметре, их просто наблюдают УЗИ-контролем (раз в 4-6 месяцев).

Если же кисты становятся большими, возникает угроза их разрыва, или есть подозрение на паразитарный или злокачественный характер кисты, то назначается пункционное или хирургическое их лечение.

Профилактику возникновения кист, к сожалению, провести невозможно, как невозможно и устранить причину образования кист, если они непаразитарного характера.

Все прирастет

У меня с 13 лет на правом колене шишка. Врач поставил диагноз: болезнь Шлаттера. Занимаюсь спортом. Шишка не исчезает и не болит. Нужно ли удалять? Какие могут быть последствия в будущем.

Болезнь Шлаттера - это остеопатия в области бугристости большеберцовой кости. Обычно развивается в подростковом периоде, но к 25-28 годам бугристость прирастает, следствием чего является шишка. Последствий от этого никаких не бывает.

Вылечить заикание?

Помогите, пожалуйста, вылечить заикание.

«Вылечить» заикание часто бывает невозможно. Все зависит от причины, тяжести недуга, степени восприятия медикаментозного воздействия. Вы ходили на прием к логопеду? Без него в данном случае совершенно не обойтись.

Мы можем, конечно, дать несколько народных рецептов, но за результат никто не поручится.

1. Используйте листья костяники, но особые. На них обязательно должны быть пятна бурого-ржавого цвета.

10 г сухих листьев заливают стаканом кипятка, настаивают, закутав, 40 мин., процеживают и принимают по 1 ст.л. 3-4 раза в день до полного выздоровления. Через 10 дней нужно сделать перерыв на 2-3 дня. При необходимости лечение можно повторить.

2. 2 капли сока жгучей крапивы и 3 капли сока цветков и листьев ясеня белого смешать, взять на язык, держать 5 минут, не глотая. Повторять несколько раз в день через два часа. Курс лечения 10 дней.

3. 1 чайная ложка сухой травы руты душистой на 0,5 литра кипятка. Держать на водяной бане 5 минут. Теплым отваром полоскать рот, не глотая. Держать во рту до полного остывания. Повторять несколько раз в день в течение 2-3 недель.

4. Сбор: по 100 г листьев крапивы двудомной и соцветий ромашки, по 50 г корней дягиля, соплодий хмеля, листьев Melissa, травы вереска, зверобоя. Смешать. 1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Прием: по 0,5 стакана 2 раза в день - утром натощак, вечером перед сном.

Рожа

У меня на ноге была рожа. Наконец же мне ждать? Можно ли предотвратить?

Можно попробовать. Рожа - это инфекция и осенью. К сожалению, иммунитет к ней раз прицепилась - возникает к ней предтоккок, который, попадая в организм через капилляры кожи. Чаще поражаются лица. Народные методы борьбы.

1. Смазывать больное место прополисом.
2. Взять ржавую железную, расклевать, держать больное место (осторожно, не обжечь).
3. 2-3 раза в день присыпать пораженное место.
4. За час до восхода солнца присыпать пораженное место красной натуральной тканью (хлопок).
5. Лоскут красного шелка растереть и накладывать смесь на больное место. Перевязать.
6. Если ходить с повязкой невозможно, сделать маску с прорезями. Утром, за час до сна, снять маску. По возможности лицо не мыть.

Вероятность Высока

У моей девушки был обнаружен хламидиоз. Сексом мы с ней занимались только в презервативах. Но при оральном сексе я презерватив не использовал. Есть вероятность того, что я заразился хламидиозом?

Такая вероятность есть, поэтому вам необходимо сделать анализ уrogenитальной микрофлоры.

Рожь на ноге

У меня на ноге была рожь. Наконец, вылечили. Но, говорят, не навсегда. Чего же мне ждать? Можно ли предотвратить рецидив народными методами?

Можно попробовать. Рожь - это инфекционное заболевание. Чаще бывает летом и осенью. К сожалению, иммунитет к ней не вырабатывается, наоборот, если рожь раз прицепилась - возникает к ней предрасположенность. Вызывает рожь стрептококк, который, попадая в организм через царапины, проникает в лимфосистему и капилляры кожи. Чаще поражаются лицо и ноги.

Народные методы борьбы.

1. Смазывать больное место прополисной мазью.
2. Взять ржавую железку, раскалить докрасна и опустить в пиво. Над паром держать больное место (осторожно, не обожгитесь!).
3. 2-3 раза в день присыпать пораженное место крахмалом.
4. За час до восхода солнца присыпать пятно мелко дробленным мелом. Положить красную натуральную ткань (хлопок, шерсть, шелк). Забинтовать и ходить до следующего дня. На завтра и далее все повторять, меняя мел, в один и тот же час - до восхода солнца.
5. Лоскут красного шелка растереть на волокна, смешать с медом. Ежедневно за час до восхода солнца накладывать смесь на больное место. Перевязывать бинтом.
6. Если ходить с повязкой невозможно (например, при поражении лица), сделайте из красного или синего сукна маску с прорезями. Утром, за час до восхода, присыпьте пятно ржаной мукой, наложите маску и полежите с ней час. По возможности лицо не мойте. Соленое, кислое, острое есть нельзя. Очень полезно молоко.



е?

заикание.

ваает невоз-
жести неду-
озного воз-
опеду? Без
е обойтись.
олько на-
икто не по-

ые. На них
ого цвета.
пятка, на-
и прини-
ыздоров-
ыв на 2-3
орить.

сока цве-
зык, держать 5 минут, не
ва часа. Курс лечения 10 дней.
ой на 0,5 литра кипятка. Держать на
ть рот, не глотая. Держать во рту до
ень в течение 2-3 недель.
и соцветий ромашки, по 50 г корней
реска, зверобоя. Смешать 1 чайную
ть 30 минут. Прием: по 0,5 стакана 2

Вероятность

ВЫСОКА

**У моей девушки был об-
наружен хламидиоз.
Сексом мы с ней занима-
лись только в презерва-
тивах. Но при оральном
сексе я презерватив не
использовал. Есть вероят-
ность того, что я заразил-
ся хламидиозом?**

Такая вероятность есть, поэтому вам необходимо сделать анализ урогени-
тальной микрофлоры.

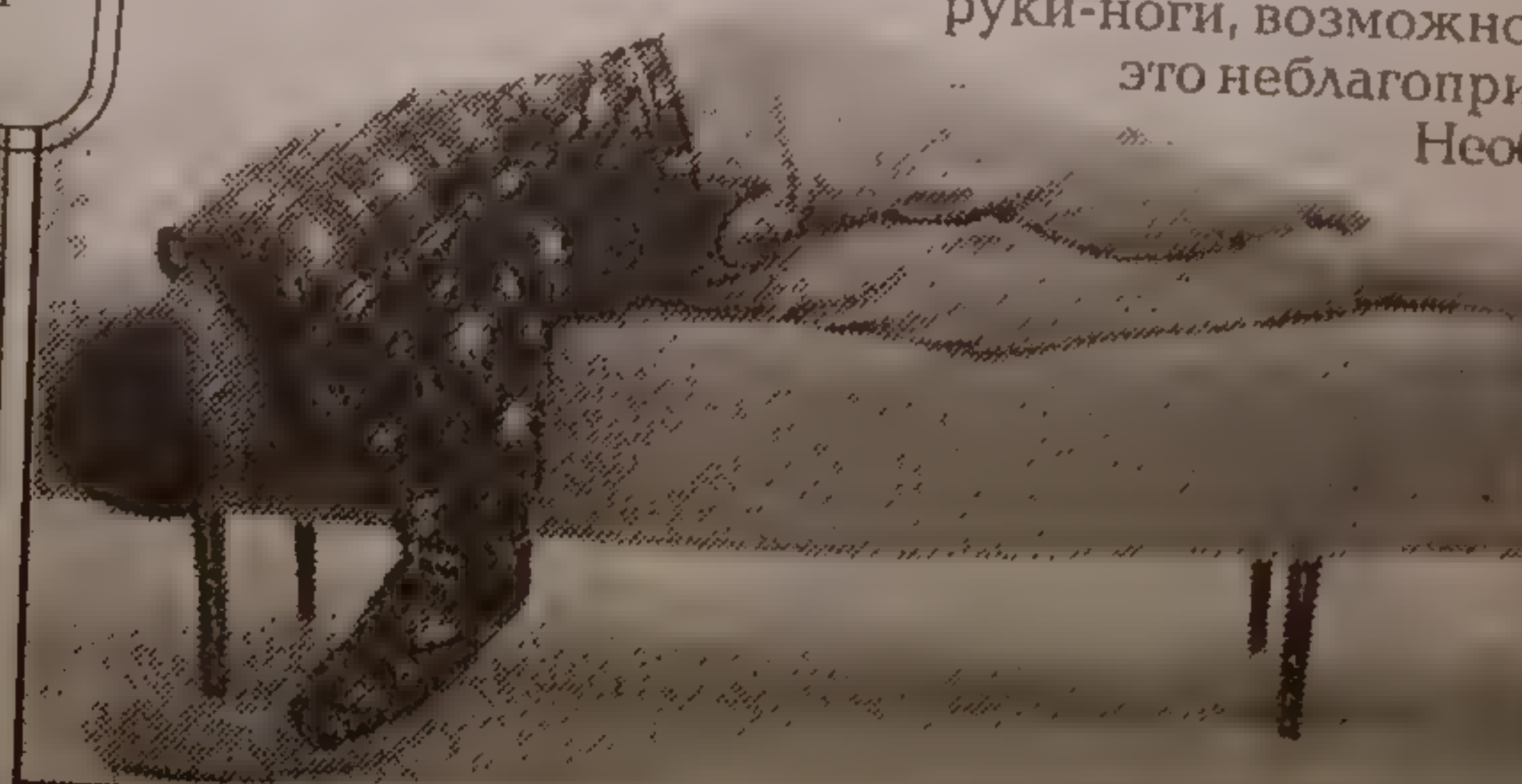
«Вежливый» инсульт

Сообщите, пожалуйста, что такое транзиторный ишемический приступ?

Это временное нарушение кровоснабжения мозга, связанное обычно с сужением сонных артерий. Поскольку явление временное, его еще называют ишемический инсульт, т.е. «вежливый» инсульт. «Вежливый» он потому, что заранее предупреждает о своем приходе разными методами. Человеку часто становится дурно, состояние по-
луобморока происходит на фоне пониженного артериального давле-
ния, кожа бледнеет и делается холодной, голова кружится. Если при-
чин для такого состояния вроде бы нет, а дурнота подступает часто,
необходимо обратить внимание еще на несколько симптомов.

Если есть потеря чувствительности или покалывание в какой-то
части тела, или затуманивается зрение, иногда теряют подвижность
руки-ноги, возможно, нарушается речь -
это неблагоприятные признаки.

Необходимо пойти к вра-
чу и сделать ком-
плексное обследо-
вание. Скорее
всего, вам ска-
жут, что пора на-
чинать прини-
мать лекарства,
предотвращаю-
щие образование
тромбов.





Кисотно-щелочной баланс

Я прочитала в вашей газете, что если организм закислен - это очень плохо. Но как же узнать, закислен он или нет?

Следите за поддержанием кислотно-щелочного баланса в своем организме по конъюнктиве глаза. Для этого отогните веко и осмотрите конъюнктиву глаза, которая является доступным индикатором кислотно-щелочного состояния организма. Если она очень бледная, почти белесая, то это верный признак того, что организм закислен. Если же конъюнктивa темно-розовая или темно-красная, значит, организм защелочен. Ярко-розовая конъюнктивa говорит о том, что организм находится в кислотно-щелочном равновесии.

Если организм закислен, необходимо больше принимать щелочных продуктов: картофеля, молока, овощей, листового салата, спелых фруктов, зелени, злаков, яичного желтка и орехов. И, наоборот, если он защелочен, нужно увеличить прием кислотообразующей пищи: мяса, рыбы, сыра, творога, бобовых (горох, чечевица). Натуральный кофе и алкоголь тоже относятся к поставщикам кислот.



Воспалился слезный канал

На левом глазу воспалился слезный канал. Как его лечить?

Если воспаление слезного канала не связано с воспалением слезного мешка, то можно закапывать альбуцид и глазные капли левомецитин. Если воспалился и слезный мешок, необходима специальная процедура: промывание слезных путей.



Боремся с метеоризмом

Посоветуйте, пожалуйста, народные методы борьбы с вздутием живота и газами в кишечнике.

Правильно подобные проявления называются метеоризм. Вот несколько советов.

На кусочек сахара капните 4-7 капель укропного или анисового масла (аптечные препараты) и съешьте. Принимайте 3-4 раза в день.

Проверенный способ избавления от газов: тщательно промойте наконечник для клизмы, смажьте любым кремом и вставьте в задний проход, как только встанете с постели. Походите с ним 20-30 минут. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока не почувствуете облегчение.

- 1 ст.ложку сухой измельченной травы чабреца залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, ночь, утром процедите. Выпейте настой в течение дня мелкими глотками (обязательно теплыми).

- 1 чайн.ложку травы полыни горькой залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте, укутав, 20 минут, процедите, добавьте мед по вкусу. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Применение полыни горькой противопоказано при беременности.

Грыжа диска и потенция

Может ли травма позвоночника (грыжа диска L4-L5) привести к значительному снижению потенции?

Может, это вполне вероятно. Необходима совместная консультация уролога и невролога

У Виноват ли ретаболил?

Когда был в армии, занимался спортом (качался), мне посоветовали принимать ретаболил. Я его, конечно, купил. И теперь у меня есть проблема с эрекцией. Когда член встаёт, он настолько вялый, что его невозможно ввести во влагалище, а если всё-таки достигает такого состояния, то очень быстро становится вялым (я его всё равно не успеваю ввести!). Что мне теперь делать, что принимать, куда обратиться?

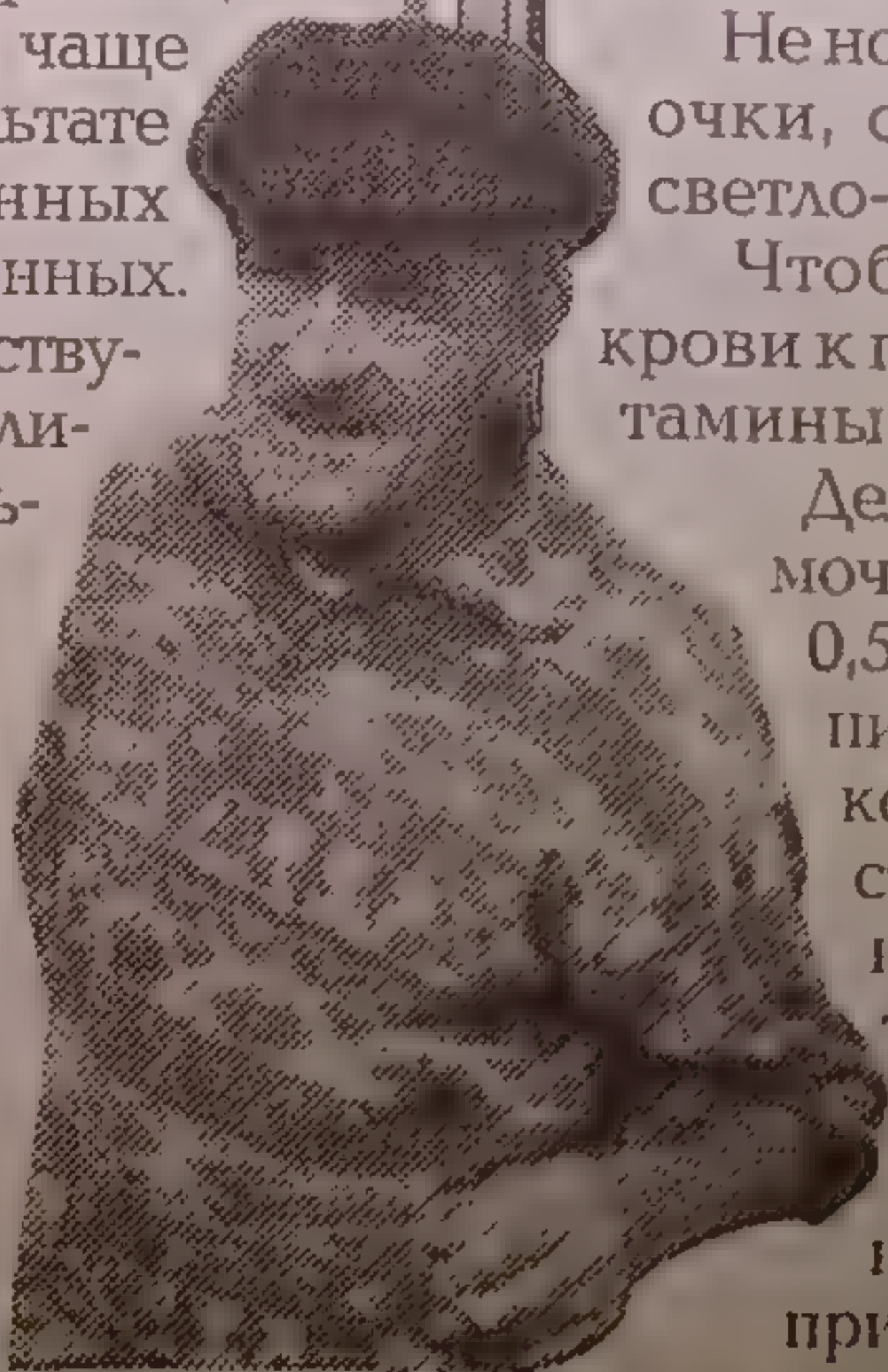
Вне зависимости от причины проблем с эрекцией (не обязательно это ретаболил) имеет смысл посетить андролога (андролога-эндокринолога).

Холодные пальцы И НИКОТИН

Мне всего 57 лет, а пальцы рук и ног всегда холодные, даже летом, не говоря уж о том, что зимой это превращается в проблему. Врач говорит, что «на носу болезнь Рейно» и что надо бросить курить. Как связаны между собой никотин и болезнь Рейно?

Болезнь Рейно развивается тогда, когда доступ крови к пальцам рук и ног сильно затруднен. В результате пальцы становятся ненормально холодными. Иногда такое состояние вызывается артритом, атеросклерозом или анемией, а чаще всего - сужением сосудов в результате приема некоторых лекарственных средств, например, антигистаминных. Но и никотин чрезвычайно способствует сокращению сосудов, что увеличивает и частоту, и продолжительность приступов.

Если чувство онемения долго не проходит, попробуйте «качели». Соедините руки так, как будто вы отбиваете нижнюю подачу в волейбол, а затем опишите руками полный круг. При этом движении центробежная сила подгонит кровь к конечностям и к закрытым сосудам ладоней и пальцев, облегчив ваше состояние.



Стоп глаукоме

Моей маме поставили диагноз: начальная стадия глаукомы. Скажите, пожалуйста, как вылечить это заболевание народными средствами?

Вылечить глаукому нельзя, но приостановить процесс можно. Помогут некоторые меры.

Старайтесь спать не меньше 7-8 часов в сутки, причем на высокой подушке.

Избегайте тяжелого физического труда.

Не допускайте перегрева головы.

Все дела выполняйте при хорошем освещении. Телевизор смотрите только при общем верхнем свете и не больше 2-3 часов в сутки.

Не носите слишком темные очки, самый подходящий - светло-зеленый цвет стекол.

Чтобы улучшить приток крови к глазу, принимайте витамины А, В, С, Е.

Делайте регулярные примочки для глаз. Возьмите 0,5 стакана листьев крапивы, 1 чайн.ложку цветков ландыша. Залейте 2 ст.ложками кипятка и настаивайте 8-9 часов в темном месте. Добавьте 1/2 чайн.ложки питьевой соды. Полученную смесь прикладывайте к глазам.

Пункция молочной железы

Подскажите, пожалуйста, какие осложнения или последствия может иметь пункция молочной железы?

Может быть небольшое кровоизлияние в кожу, которое проходит без каких-либо последствий. Больше последствий никаких нет.

Робкий? Общайся!

Как мне избавиться от своей робости? Как научиться свободно общаться? Посоветуйте, пожалуйста.

Робость - штука хорошая, так как позволяет подходить к общению с людьми очень взвешенно. Чтобы хорошо ориентироваться в людях, с которыми вы общаетесь, прочитайте хотя бы одну книжку по психологии характеров. Когда вы будете уметь с самого начала определять тип собеседника (поверьте - это возможно), то будете априори знать, чего можно ожидать от человека, а на что он никогда не пойдет. Такое знание придаст вам уверенности как в самом себе, так и в разговоре. И, конечно же, как это ни парадоксально, рекомендуем вам общаться как можно больше.

Жена завела ангорского кота, из-за его шерсти свизала мне свитер.

Ну и как?

Тепло, мыши боятся, но вот только по ночам шуршит на крышу.

Мешки под глазами

Никак не могу избавиться от мешков под глазами. Вы написали, что, возможно, это тонкая кожа обвисает с возрастом. Но мне всего 21 год и кожа у меня нормальная. Почему же образуются мешки, если почки работают нормально, отеков нет. Может это быть от переутомления? Я учусь в двух вузах.

Конечно, может. Это, скорее всего, пройдет, как только нагрузка уменьшится. А пока вот вам рецепт для отдыха глаз и от мешков. Самое главное: не рассчитывайте, что через неделю проблема исчезнет. Процедуру проделывайте каждый день - утром или вечером. Главное, чтоб длительно: месяц, два, три - до победы.

Чтобы избавиться от мешков под глазами, делайте маски из петрушки и натертого на терке сырого картофеля. Картофель или мелко нарезанные листья петрушки положите на мешочки под глазами, накройте мокрым ватным тампоном и подержите 10-15 минут. Затем умойтесь и положите тонкий слой жирного крема под глаза.

Трихопол от лямблиоза

Для лечения лямблиоза 5-летнему сыну врач-гастроэнтеролог назначил комплекс: гастрофарм + желудочные капли с мятой + холензим + трихопол. Нельзя ли чем-либо заменить трихопол?

В данном лекарственном комплексе именно трихопол и воздействует непосредственно на лямблии. Естественно, имеются и другие лекарства, но решать вопрос о замене медикамента может только лечащий врач, их прописавший. Для назначения лекарств против лямблий должны быть веские основания. Лямблиоз обычно протекает в виде простого паразитоносительства (имеется примерно у половины населения), но встречаются и явные формы, преимущественно в виде нарушения деятельности кишечника. В этих случаях заболевание начинается остро: с жидкого стула и болей в подложечной области. Осложнений такой лямблиоз не дает, прогноз благоприятный.

...хоть - штука хоро-
шая, так как позволяет под-
ходить к общению с людь-
ми очень взвешенно. Чтобы
хорошо ориентироваться в
людях, с которыми вы об-
щаетесь, прочитайте хотя
бы одну книжку по психологии
характеров. Когда вы будете
уметь с самого начала опреде-
лять тип собеседника (поверьте-
это возможно), то будете апри-
ори знать, чего можно ожидать
от человека, а на что он никогда
не пойдет. Такое знание придаст
вам уверенности как в самом
себе, так и в разговоре. И, ко-
нечно же, как это ни парадок-
сально, рекомендуем вам об-
щаться как можно больше.

- Жена завела ангорско-
го кота, из его шерсти свя-
зала мне свитер.

- Ну и как?

- Тепло, мышцы боятся, но
вот только по ночам тянет
на крышу.

12

Трихопо

Для лечения лям-
блезиса врач-гастроэнтеролог
назначит гастрофарм + же-
ленозим + трихопол
заменить трихопол

В данном лекарстве
трихопол и воздействует на
Естественно, имеются
шать вопрос о замене
лечащий врач, их проп
лекарств против лямбли
нования. Лямблиоз обы
стого паразитоносительс
половины населения), но
мы, преимущественно в
ности кишечника. В этих
чинается остро: с жидк
подложечной области. Осл
оз не дает, прогноз благопр

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Презерватив лучше

Мне 16 лет. Можно ли мне пользоваться противозачаточными таблетками?

Девочкам такого возраста - 15-17 лет - можно принимать таблетки только по назначению гинеколога и только в том случае, если у нее регулярная половая жизнь с одним половым партнером. Но, скорее всего, половые контакты в вашем возрасте нерегулярны, а таблетки нужно принимать ежедневно в одно и то же время. В общем, лучше пользуйтесь презервативами.

Болезнь Рейтера

У вас была помещена заметка «Синдром Рейтера». Мне 64 года, болезней нажито немало, в том числе выявлена бактерия E.coli. Является ли она возбудителем болезни Рейтера? У меня есть все симптомы, перечисленные в заметке. Убедительно прошу рассказать, как одолеть этих возбудителей народными средствами.

Не менее убедительно просим вас, уважаемые читатели, не ставить себе диагнозы на основании наших публикаций. Не ищите у себя то, чего у вас нет.

Да, действительно, болезнь Рейтера характеризуется сочетанием трех признаков: воспалением мочевыводящих путей, суставов и глаз. Но ведь чаще всего и больше всего этой болезнью страдают молодые мужчины, поскольку недуг вызывается не E.coli, а преимущественно хламидиями, которые передаются половым путем.

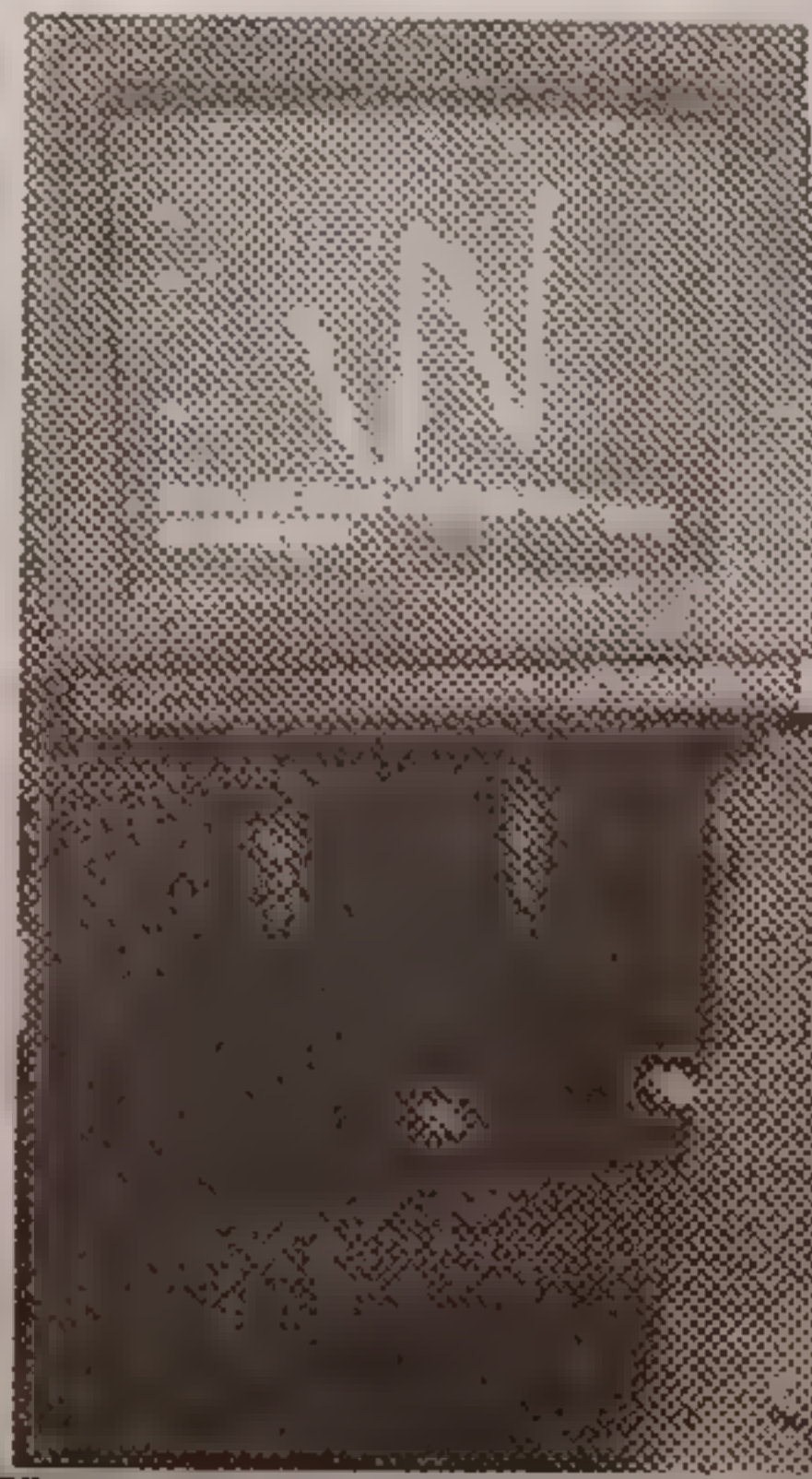
А немолодые женщины имеют все три симптома не от болезней Рейтера, а от прожитых лет. Поэтому не «накручивайте» себя напрасну.

Беременность в 39 лет

Собираюсь стать мамой в 39 лет (недавно вышла замуж). Знаю, что поздно, но до этого у меня не было ни детей, ни даже беременностей (предохранялась всегда). Что важно мне учесть сейчас, когда я перестала предохраняться?

Основное вы наверняка знаете:

- бросьте курить;
- займитесь гимнастикой, чтобы сбросить вес и укрепить мышцы живота - пригодится во время родов;
- посетите медико-генетическую консультацию: чем выше возраст, тем выше вероятность рождения больного ребенка;
- посетите гинеколога и сдайте кровь на гемоглобин: норма - 120;
- проведите санацию полости рта и всего организма: кариес, тонзиллит и т.д. поставляют в кровь инфекцию;
- проведите курс лечения при наличии хронических болезней: во время беременности иммунитет ослаблен;
- проведите чистку организма: почек, печени, лимфы, кишечника;
- перестройте режим питания: никакой сухомятки, тортов, газировки. «Нет» запорам помогут сказать овощи, курага, зелень;
- начните принимать поливитамины независимо от времени года.



Вы можете сказать, что такое здоровый пенсионер?

Это тот, у кого каждый раз болит в другом месте. А вот если постоянно болит одно и то же место, надо идти к врачу.

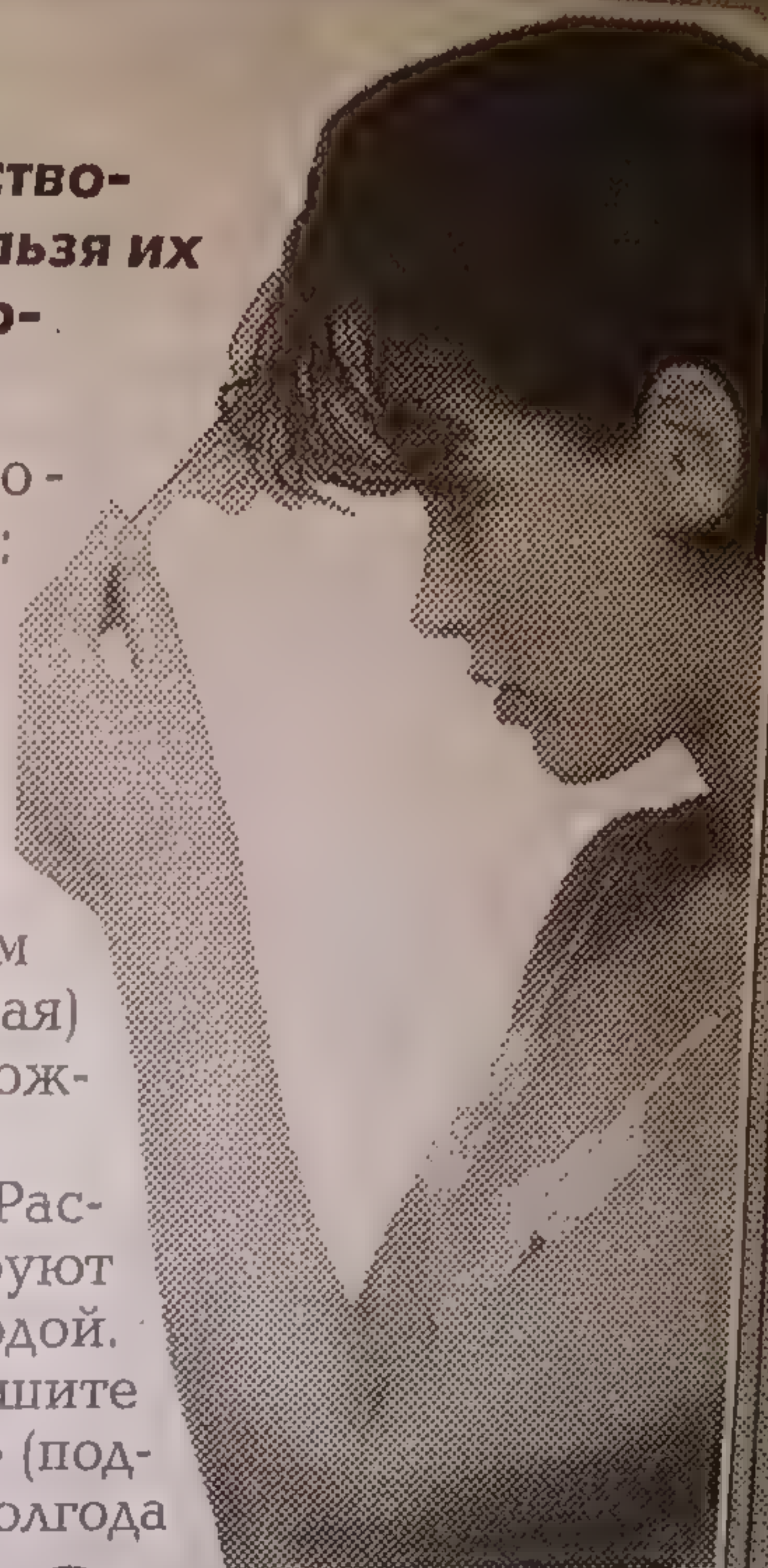


Качество волос

Расскажите, пожалуйста, как и чем воздействовать на слабые тонкие волосы? Неужели нельзя их укрепить? Отчего у одних людей волосы нормальные, а у меня плохие?

Рассказать о причинах проблемных волос трудно - их очень много. Качество зависит от самочувствия: переутомления, плохого сна, головных болей, стрессов, неправильного режима, курения. Зависит оно и от болезней: инфекционных и простудных, нарушений функции щитовидной железы, гастрита, язвы, колита, гепатита. Зависит от питания: если в пище мало железа и серы, витаминов А и В. Вредит волосам неподходящий шампунь, лаки, термическая (горячая) сушка, химические красители, тугие бигуди и узлы, хождение в мороз без головного убора...

Что делать, если качество волос не устраивает? Расчески должны быть с редкими зубьями - они массируют кожу головы. Нельзя мыть волосы очень горячей водой. Пореже пользуйтесь феном и уж, конечно, не сушите волосы у горячей плиты. Применяйте «правильный» (подходящий для типа волос) шампунь, причем раз в полгода меняйте их. Подпитывайте голову кефиром (жирные волосы), репейным маслом и яичным желтком (сухие). Откажитесь от жестких (с перекисью водорода) красок.



Народная медицина при онкологии

Скажите, пожалуйста, есть ли народные рецепты помощи онкобольным? У моего дяди рак желудка. Операцию пока отложили. Очень хочется воспользоваться народными советами.

Да, такие рецепты есть. С полынью. Ежедневно завариваете 2 ст. ложки полыни (чернобыльник) на 500 г кипятка. Настаиваете 3-5 часов. Пить по 100 г 4 раза в день за 30 мин. до еды.

Если сможете, накопайте корней полыни. Они лучше травы. 2 ст. ложки сушеного измельченного корня залить 1 стаканом кипятка, 20 минут томить на водяной бане, процедить. Прием: 2 ст. ложки 3 раза в день за 20 мин. до еды.



После стерилизации

Можно ли вернуть проходимость маточным трубам после стерилизации?

Необходимо помнить, что стерилизация проводится только в том случае, если у женщины двое и более детей: ведь после этой операции она утрачивает способность к деторождению. Бывает, по каким-то причинам (гибель детей, новый брак) женщине необходимо родить еще одного ребенка. В принципе есть небольшой шанс (2-5 процентов) восстановить проходимость маточных труб с помощью микрохирургии. Но лучше не рисковать, а воспользоваться методом искусственного оплодотворения.

Профилактика желчно-каменной болезни

Отцу вырезали желчный пузырь из-за находившихся там камней. Скажите, пожалуйста, отчего камни образуются, можно ли избежать этого процесса, вхожу ли я в группу риска по наследственности? Мне 41 год.

Камни в желчном пузыре образуются из-за нарушений биохимического состава желчи. Биохимический состав может передаваться по наследству. Образование камней может быть следствием холецистита (воспаление стенки желчного пузыря). При этом нарушается моторная функция пузыря, в нем накапливается слизь, песок и в итоге образуются камни.

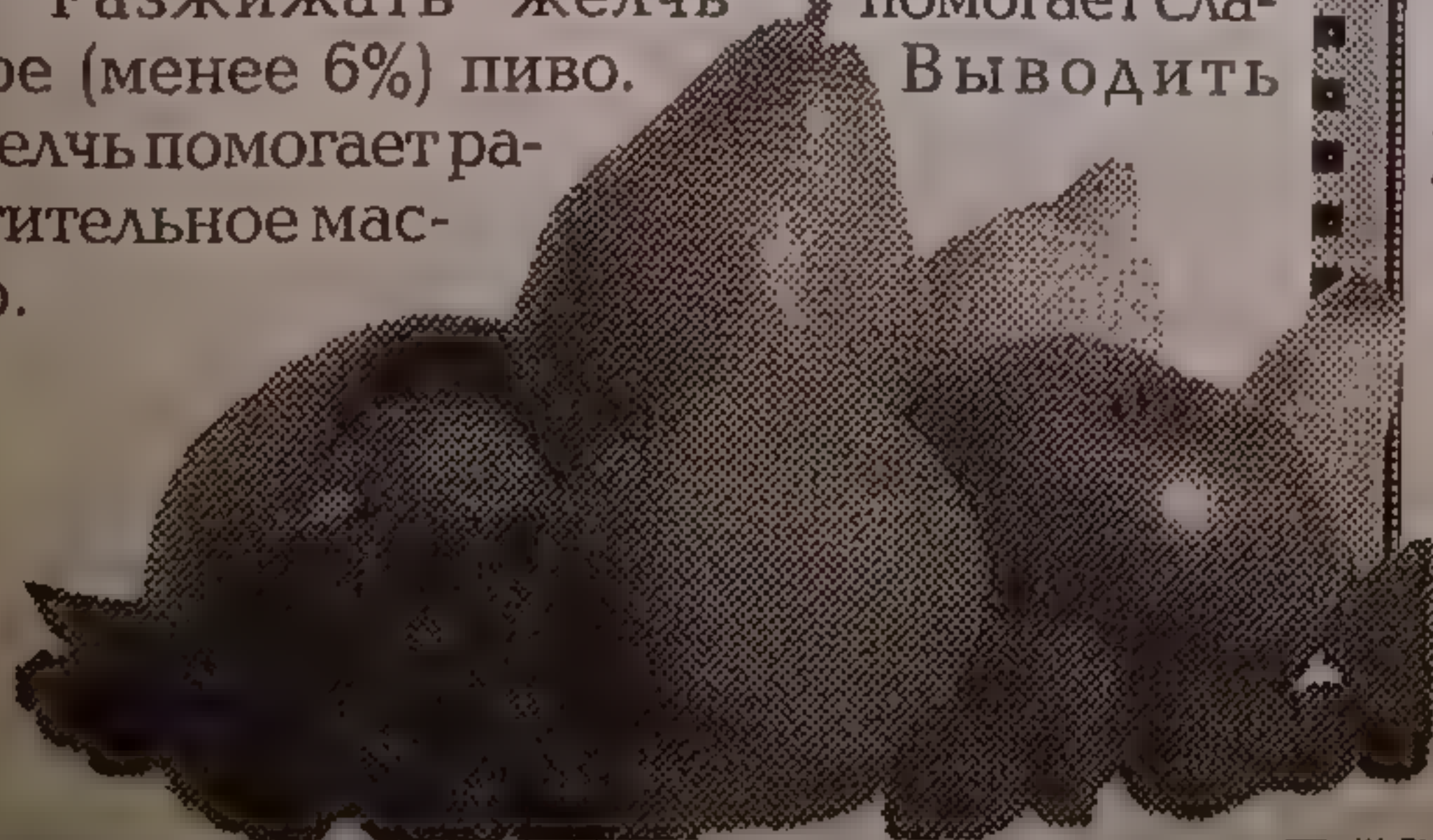
Застой желчи способствуют перегиб шейки желчного пузыря, нарушение липидного обмена (ожирение), заболевания желудочно-кишечного тракта. Но чаще всего камни образуются из-за неправильного питания.

Если перерывы между приемами пищи слишком большие (6-8 часов), желчь застаивается, загустевает. Вреден также жирный ужин. В этих случаях концентрация холестерина в желчи значительно повышается. В результате изменяются коллоидные свойства желчи: составляющие вещества начинают выпадать в осадок и кристаллизоваться.

Холестерин - не единственный камнеобразующий элемент, бывают также и билирубиновые камни.

Ослабевает моторика желчного пузыря при малоподвижном образе жизни.

Разжижать желчь помогает слабое (менее 6%) пиво. Выводить желчь помогает растительное масло.



Психостимулятор

Я был бы вам очень признателен, если бы вы порекомендовали мне психостимуляторы или препараты подобной серии... Иногда во время сессии мне приходится сильно напрягаться и много работать, поэтому я хотел бы выяснить, какие препараты мне стоит приобрести? Также меня интересует, нужен ли мне для этого рецепт. Я веду здоровый образ жизни, проблем со здоровьем нет, занимаюсь спортом. Просто иногда мнегодились бы такие препараты.

Вот что по этому поводу говорит психотерапевт:

Если вы здоровы, то вот и сохраняйте (и преумножайте) своё здоровье. И нечего пичкать организм разного рода психостимуляторами. Они показаны больным людям. Психостимулятор - это в первую очередь лекарство. К примеру, возьмём наиболее распространённый и известный психостимулятор амфетамин (апоневрон), к которому прибегают многие студенты во время сессии, дабы улучшить свою мыслительную продуктивность. Да, он не вызывает лекарственной зависимости, но зато вызывает психическую. Это, во-первых. Во-вторых, он показан при невротической патологии - невротической депрессии, упадке сил. Во время сессии у вас возбуждение и перевозбуждение! Что является противопоказанием к его применению. Если вы ещё на это возбуждение сверху примите психостимулятор, который повышает психомоторику, то получится эффект точно такой же, как если бы вы огонь стали тушить бензином. В-третьих, после сессии с психостимуляторами вы ещё долго будете «отходить» и восстанавливать свои силы. Если вы уж так желаете что-либо попринимать, так лучше из серии адаптогенов. Какие именно - вам лучше проконсультироваться со своим врачом.

После ветрянки

У девочки четырех лет после ветрянки на лице остались неглубокие ямочки, хотя внимательно следили, чтобы не сдирали волдырики. Что можно сделать, чтобы спасти личико, ответьте, пожалуйста!

К сожалению, эти проявления на коже можно убрать только с помощью методов аппаратной косметологии после консультации врача-косметолога. Из наружных препаратов, применяемых в подобных ситуациях, используют крем «Мадекасол», либо крем «Контратубекс», которые наносят на рубчики 2-3 раза в день. Однако эффективность этих препаратов невысока.

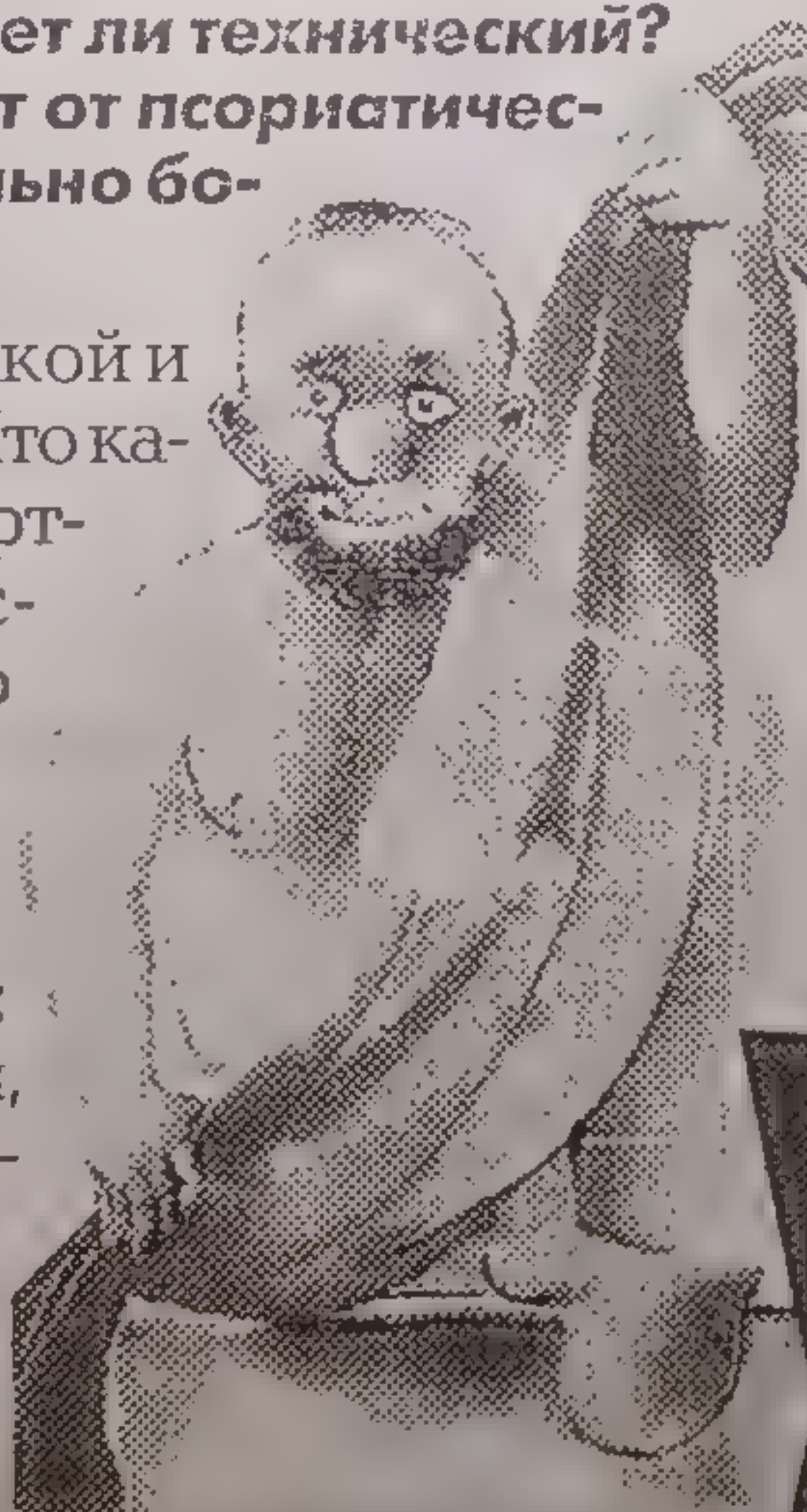
Псориатический артрит

Я прочитала статью о лечении псориаза. У меня болеет сын уже 7 лет. Все тело и голова покрыты болячками. Очень сильный зуд. Пока ничего ему не помогает. Вы писали рецепт о лечении солидолом. Мы не можем купить чистого солидола. Подойдет ли технический? Может, у вас есть рецепт от псориатического артрита? У него сильно болят ноги, опухают.

Технический (только такой и бывает) солидол подойдет. Что касается псориатического артрита, то попытайтесь использовать те рецепты, что мы очень часто даем от ревматического артрита.

Врачи лечат псориатический артрит комплексно: медикаментозно, ваннами, витаминами. Хорошо зарекомендовали себя такие мази, как биопин, хондритин, бальзам Караваева «Соматон», препараты артротек, глюкозамин, миакальцик.

Но конкретные схемы лечения должен дать врач.



Операция несложная

Мне 16 лет и у меня водянка левого яичка. Это опасно или нет? Скажется ли это в будущем на моих детях (будут ли они?) И как лечить водянку яичка?

Это заболевание само по себе не опасно, но при длительном отсутствии лечения яичко может настолько сильно сдавливаться водяночным мешком, что разовьется его атрофия. Обратитесь за консультацией к урологу. Как правило, при водянке яичка выполняется относительно несложная операция.

Боль в плече

Вышел из сумки плечевой сустав, а потом вернулся на место. Теперь, когда завожу руку за спину, очень сильная боль в плече. Что предпринять, подскажите?

Первое время щадящий режим для плечевого сустава, не нагружать и ограничить движения, особенно которые приводят к боли.

Дедушка, большое спасибо за трубу, которую ты мне подарил.

Да не за что, стоит то она всего рубль.

Зато папа каждое утро дает мне десять рублей, чтобы я не дудел.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№16(68), июль 2002г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки:

тел.: 34-91-15, 31-82-57

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.

Набор и верстка ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Подписано в печать 24.07.2002 г. в 17 часов

(по графику в 17 часов). Тираж 49547. Заказ № 3210

Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник».

Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

№19(71), 2002 г.

ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН

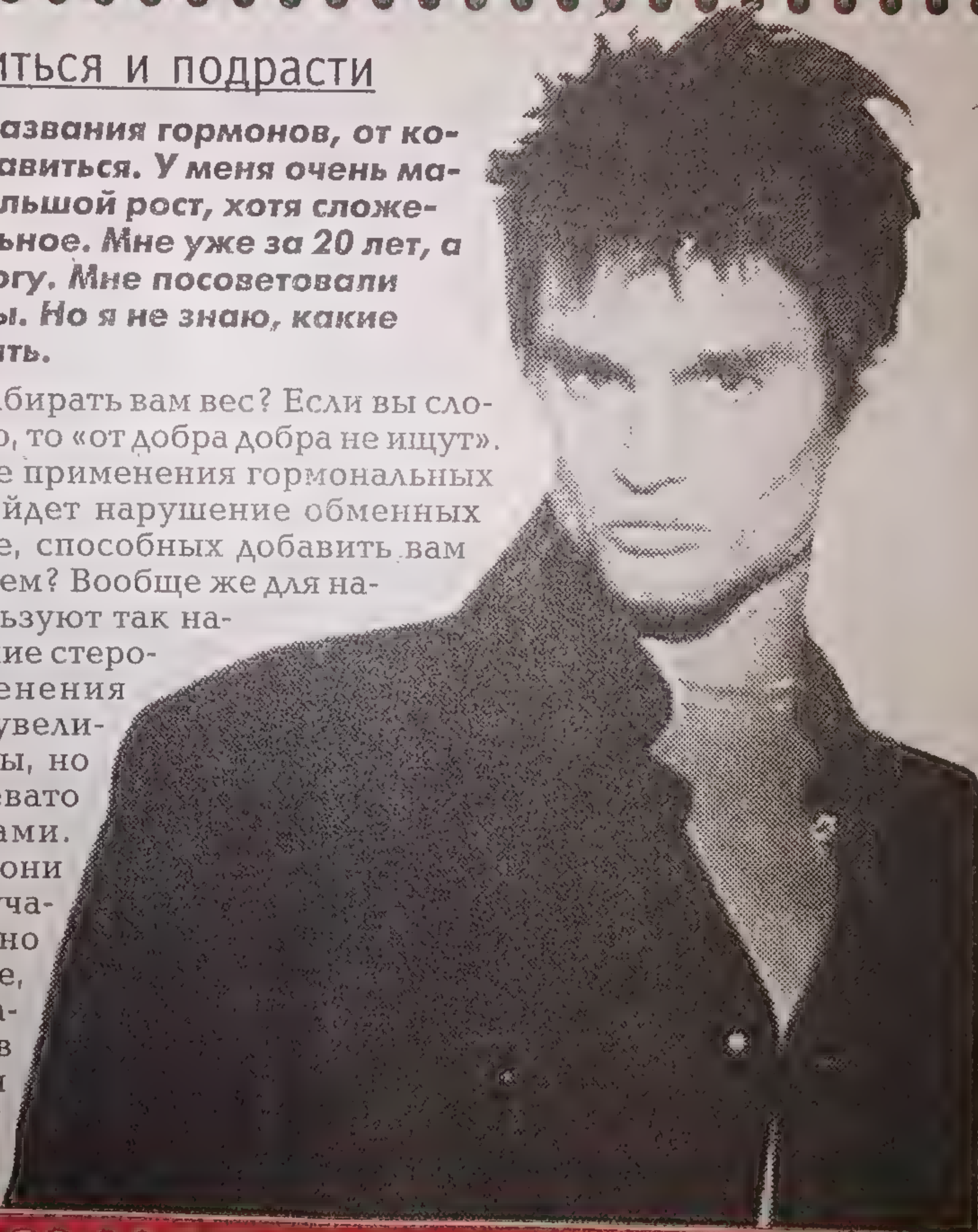
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Хочу поправиться и подрасти

Меня интересуют названия гормонов, от которых можно поправиться. У меня очень маленький вес и небольшой рост, хотя сложение пропорциональное. Мне уже за 20 лет, а вес набрать я не могу. Мне посоветовали принимать гормоны. Но я не знаю, какие именно нужно искать.

А имеет ли смысл набирать вам вес? Если вы сложены пропорционально, то «от добра добра не ищут». Где гарантия, что после применения гормональных препаратов не произойдет нарушение обменных процессов в организме, способных добавить вам дополнительных проблем? Вообще же для наращивания веса используют так называемые анаболические стероиды, после применения которых происходит увеличение мышечной массы, но их использование чревато побочными эффектами. Поэтому применяться они должны лишь в тех случаях, когда действительно имеет место истощение, т.е., по назначению врача. Тем более что рост в вашем возрасте нельзя увеличить никакими гормонами.



РЕДАКЦИЯ ОТВЕЧАЕТ
НА ВСЕ ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ
НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ **2003 г.**

Диабет в наследство

Я больна диабетом I типа. Вышла замуж. Хочу завести ребенка. Какова вероятность наследования сахарного диабета? Как предотвратить развитие этого заболевания у ребенка?

Риск наследования этого заболевания меньше, чем у диабета II типа, и равен 2-3% в случае этого заболевания у матери и около 7%, если диабетом страдает будущий отец. Если диабет у обоих родителей, то риск наследования высок (около 15%).

Операция обязательна

Результаты УЗИ показали, что у меня правосторонний узловый зоб. Пункция показала: узловый коллоидный активно пролиферирующий зоб с кистозно-геморрагическими изменениями. Врач рекомендует операцию, аргументируя это тем, что возможно перерождение в злокачественную форму. Насколько обязательна операция?

Большие размеры узла (более 1 см) и быстрый рост склоняют «чашу весов» в пользу операции: риск злокачественного перерождения таких узлов действительно высок, а вероятность успеха при консервативном лечении (гормонами щитовидной железы) невелика.

Обострение гайморита

Подскажите, как вылечить хронический гайморит или облегчить его обострения? Раз в год он у меня обостряется и не знаю, то ли промывать носоглотку травами, то ли делать прокол, то ли еще что.

Предупредить обострение хронического гайморита можно. В холодное время года необходимо применять препараты, улучшающие иммунную защиту местного и общего характера: циннабсин, мультивитаминовые комплексы с обязательным содержанием микроэлементов и другие иммуномодуляторы. При первых признаках насморка применять ринофлуимуцил, закапывать коллоидное серебро в нос, проводить промывание носоглотки раствором фурацилина с диоксином, принимать физиотерапевтические процедуры.

2

Чем лечат хламидиоз?

Подскажите, действительно ли препараты «Фромилид» и «Ципринол» так эффективны при лечении хламидиоза, как утверждают некоторые источники?

Как правило, не настолько эффективны, как утверждают производители. В каждом случае заболевания препарат должен подбираться индивидуально, универсальных антибиотиков не существует.



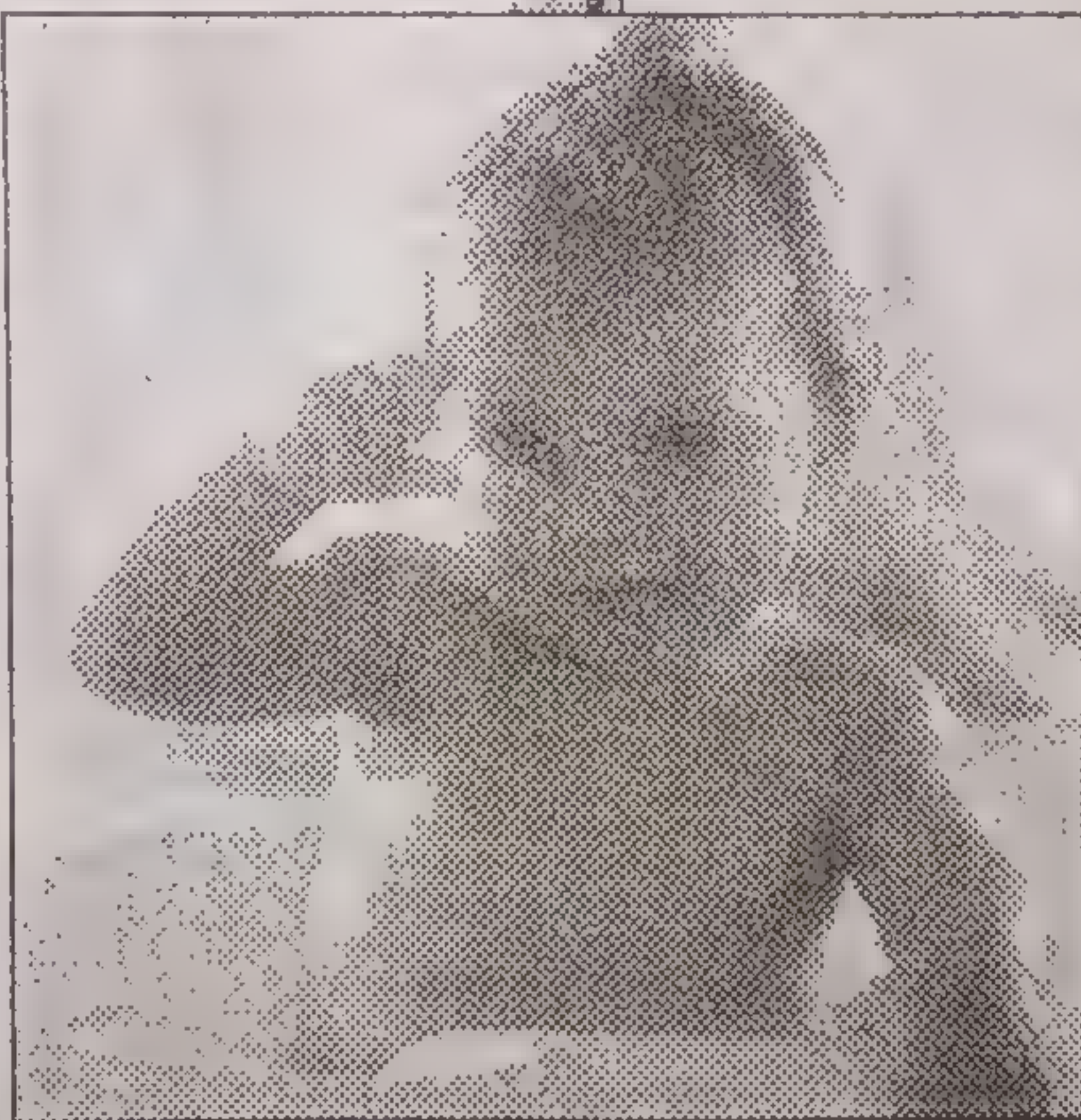
- Почему ты не женился на той девушке, с которой ты проводишь все вечера?

- А с кем стал бы я тогда проводить все вечера?

Потница

Моему сыну 5 мес. Нас буквально замучила потница в области шеи и подмышек. Купаем его 2-3 раза в день. Причем на ночь «вымачиваем» в отваре череды. Постоянно пользуюсь присыпкой. Все это очень мало помогает. Подскажите, что делать?

Потница развивается у детей с избыточной массой тела, при перегревании, дефектах ухода за кожей. Высыпания локализуются в местах соприкасающихся поверхностей с повышенным потоотделением (паховые складки, шейные складки, подмышечные впадины). С лечебной целью используют ванны с картофельным крахмалом (100 г. крахмала на 30-50 л воды). После купания ребенка вытирают полотенцем через 1-2 минуты, чтобы крахмал оставался в контакте с кожей. Места высыпаний обрабатывают кремом Деситин или кремом Бубхен (для младенцев от опрелостей). В течение дня ребенку необходимо проводить воздушные ванны в течение 10-15 минут, выкладывая раздетым. Помещение, где спит ребенок, чаще проветривать. Малыша не укутывать, одевать по погоде, а не по сезону. При неэффективности указанных мероприятий необходима консультация дерматолога или педиатра.



Где жена?
В сарае дрова колет.
Хорош муж! Сидит дома,
играет на гармошке, а жена дрова колет.
А она на гармошке играть не умеет.

Ваше здоровье в вопросах и ответах

Фурункулы

У меня в течение года (год назад я родила ребенка) появляются фурункулы: в подмышечной впадине и 3 раза на ягодицах. Раньше их никогда не было. Анализы крови, мочи в норме. Скажите, что может быть причиной фурункулеза и что можно попить? Дрожжи не могу, т. к. после родов набрала вес.

У вас имеется снижение иммунитета, что часто происходит после родов и еще необходимо проверить кишечник на дисбактериоз - эта патология также часто является причиной фурункулеза. Для иммуномодуляции пройдите курс поливитаминных препаратов, желательно растительного происхождения (так называемые биологически активные добавки), в составе которых будет «кошачий коготь», спирулина, ламинария и др.

Скорее всего, это нервы

Когда я забеременела, у меня в области сердца стали появляться боль и покалывание. Сделала электрокардиограмму. Там написано «низкий вольтаж отведений от конечностей». Что это такое? Опасно? Врач сказал, что сердце в порядке. В чем же тогда может быть причина болей?

Скорее всего, ваши боли в области сердца имеют нервное происхождение и дополнительных исследований и обращений к врачу не нужно. Надо просто соблюдать правильный режим дня и рекомендации гинеколога, ведущего вашу беременность.

Укрепляем мышцы живота

Напишите, пожалуйста, какими физическими упражнениями можно укрепить мышцы живота, если включить их в комплекс утренней гимнастики. Когда лучше проводить занятия: между обедом и ужином, или между ужином и сном?

Занятия физкультурой надо проводить через два часа после обеда или за два часа до сна.

1. Лягте на спину. Согните ноги в коленях, поставьте ступни на пол. Положите руки под голову и поднимайте таз, касаясь поясницей пола.

Медленно приподнимите голову, шею и плечи по направлению к коленям, оставляя поясницу на полу. Оставайтесь в таком положении несколько секунд и вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза по 10 движений.

2. Исходное положение то же. Вытяните левую руку вдоль туловища и положите правую руку под голову.

Оторвите плечи от пола, оставляя поясницу на полу. Дотянитесь левой рукой до лодыжки. Коснитесь рукой лодыжки. Повторите 10 раз. Поменяйте руку.

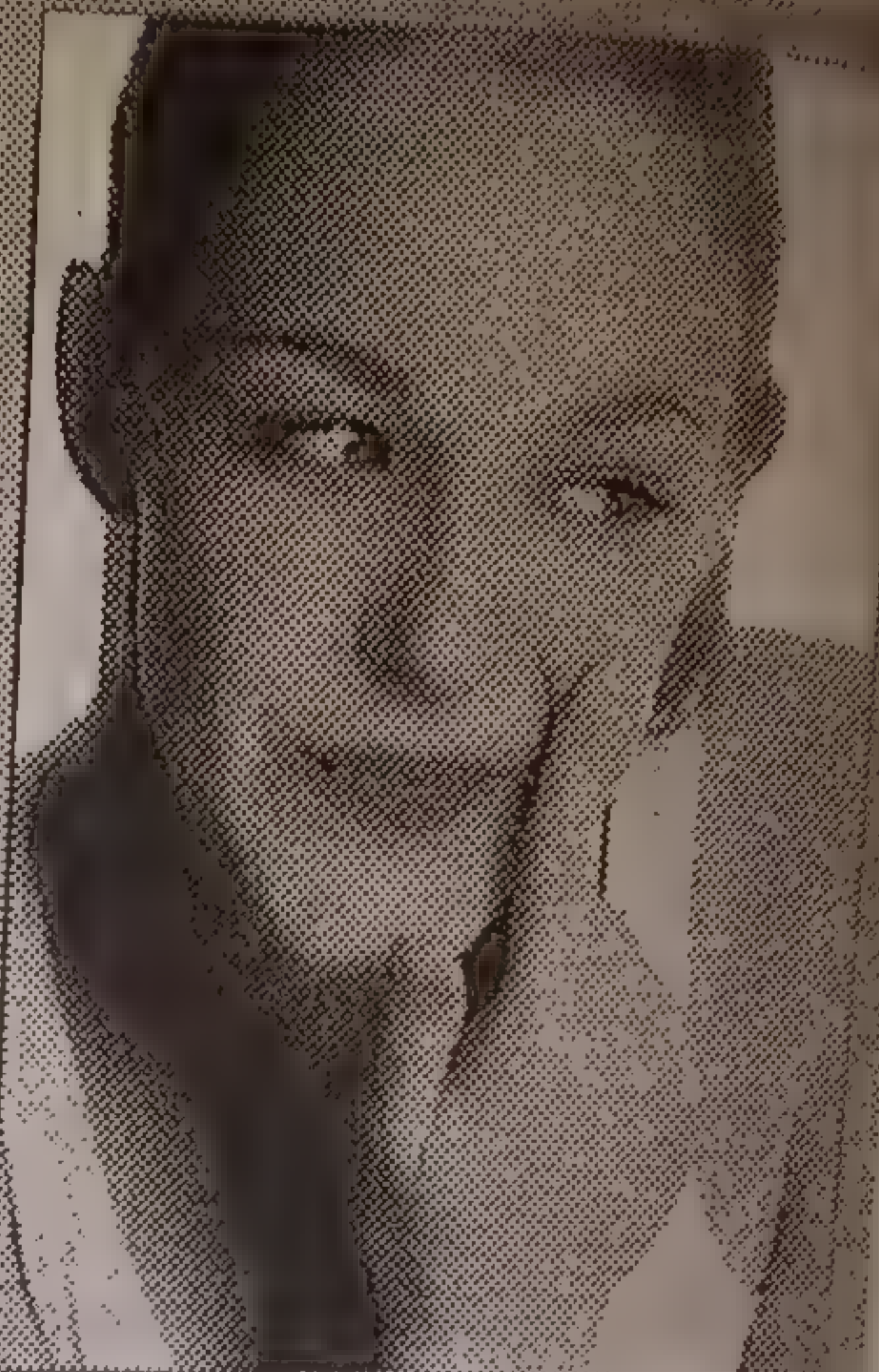
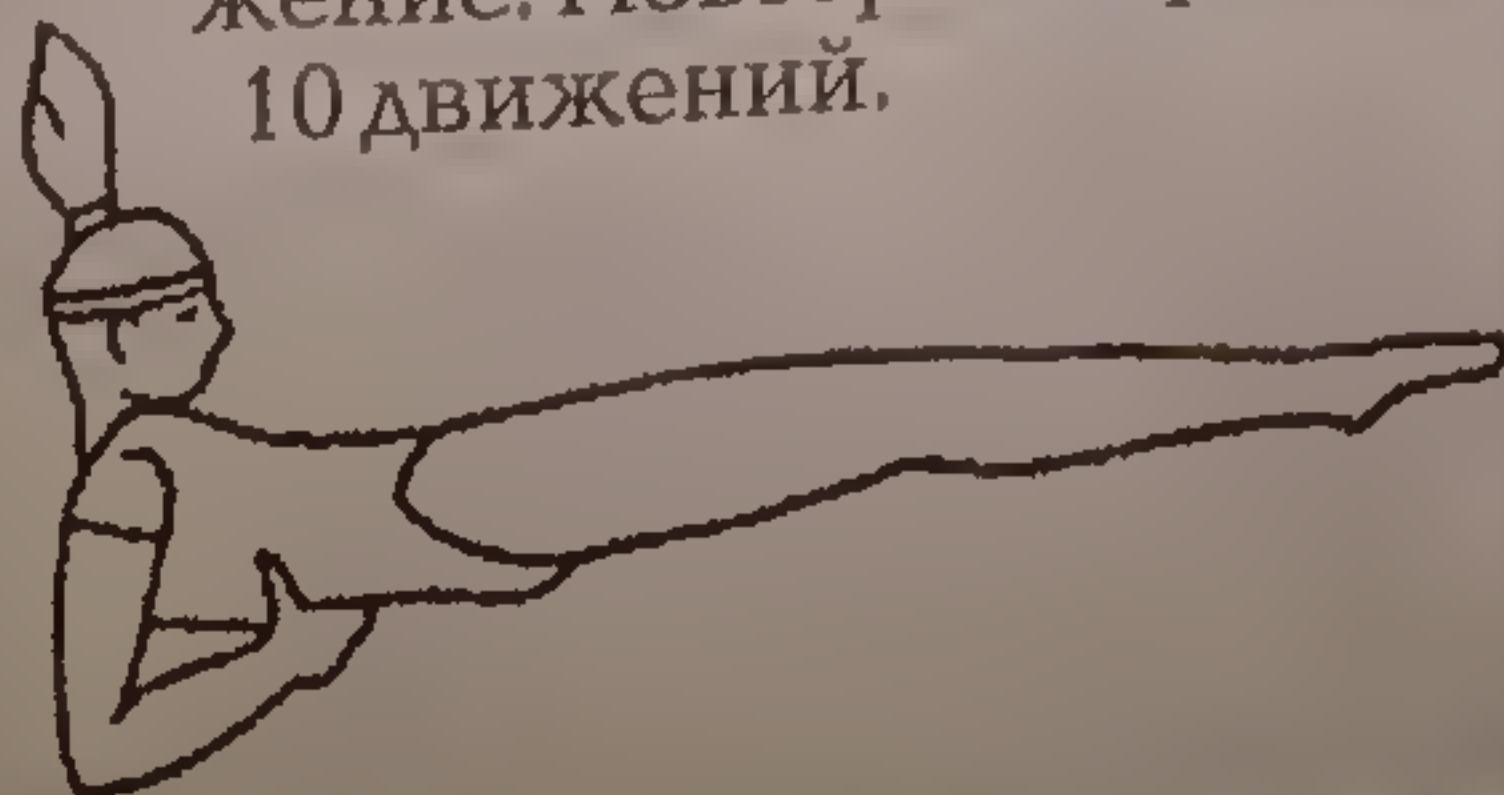
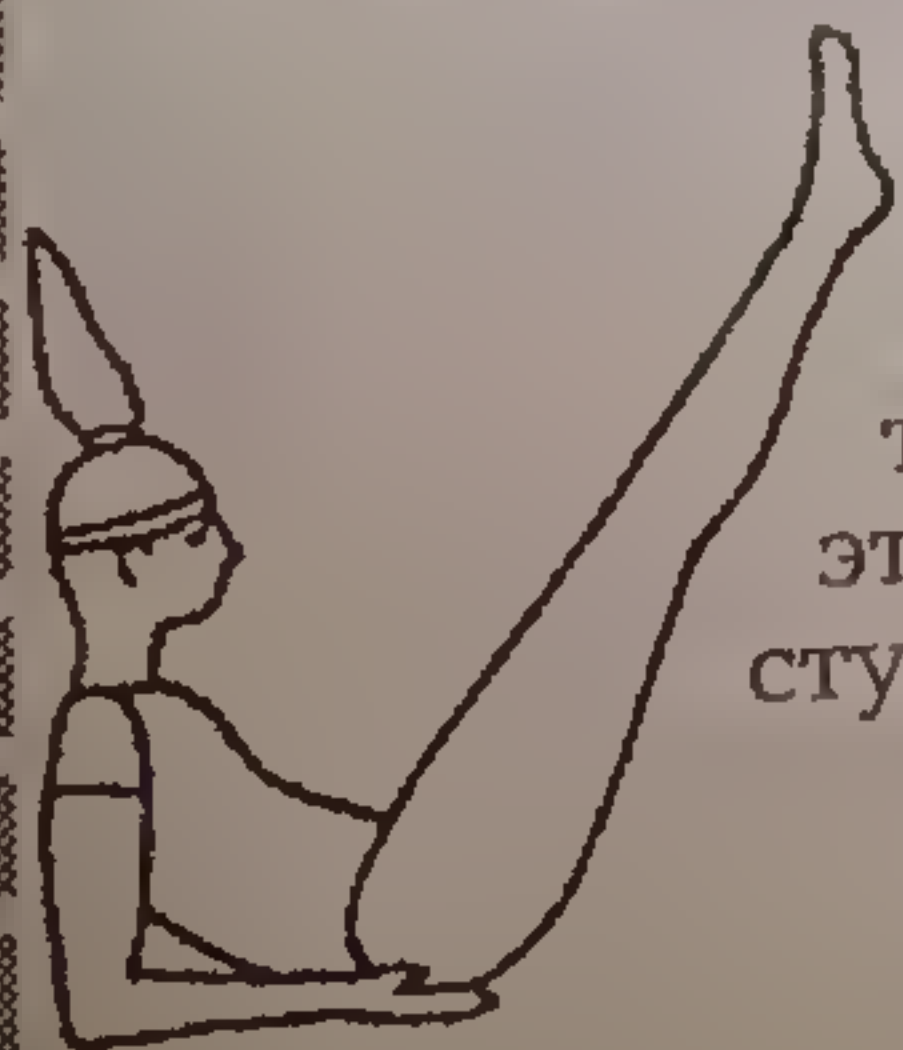
3. Лежа на спине, сведите колени, касаясь ступнями пола. Положите руки под голову.

Наклоняйте ноги в сторону и приподнимайте плечи по направлению к коленям. Повторите упражнение 10 раз на одном боку, затем на другом.

4. Сидя на полу с согнутыми коленями, сведите лодыжки вместе. Коснитесь руками плеч, согните в локтях. Приподнимите грудную клетку и сведите ноги впереди под углом 90 градусов. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, прижав колени к груди.

Наклоняясь назад, напрягите мышцы ягодиц. Держа ноги параллельно полу, вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза по 10 движений.

5. Лягте на спину. Держите колени параллельно бедрам, касаясь икрами стула. Вытяните руки по швам. Слегка приподнимите таз под углом в 45 градусов, при этом поднимая ступни на 7-8 см над стулом. Вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза по 10 движений.



Красный лишай

После установления диагноза: красный плоский лишай - врачом были выписаны лекарства, в том числе и «Новопассит». Зуд прошел, но пятна уже 2 месяца никак не сходят. Как мне от них избавиться?

При заболевании красным плоским лишаем высыпания на коже могут существовать длительное время. Лечение считается эффективным, если уменьшились или исчезли субъективные ощущения зуда. Из наружных препаратов, как правило, рекомендуют использовать мази или кремы с противовоспалительным эффектом (содержащие стероидные гормоны - «Синафлан», «Локоид», «Целестодерм» и т.д., и не содержащие гормонов, например, крем «Скин-Кап»).

Трудный ребенок

Моему сыну 15 лет. Воспитываю его одна, с папой видится очень редко. В быту, дома - добрый, послушный ребенок. Конфликты практически между нами не возникают. Но в школе - учителя жалуются. Не умеет себя вести, уроки не учит, несерьезен, мешает работе учителей: разговаривает, смеется и т.д. Ситуация в школе накалилась до предела. Конечно, успеваемость оставляет желать лучшего, но и тупицей его назвать нельзя. Беседовала с ним неоднократно, хватает на неделю, потом все повторяется. Посоветуйте, что мне делать с этим? Куда я могу обратиться за консультацией?

Если вы просто беседовали с ним, что так вести себя не хорошо, то просто показали сыну, будто вам глубоко безразличны его проблемы, а важно лишь одно: социальная пристойность любой ценой. С детьми это не проходит. Необходимо учиться тому, чтобы быть другом ребенку, а не цензором его душевных порывов. Если вы сможете перевести ваши отношения на новые рельсы, будете знать, что на самом деле думает про учителей и директора школы ваш сын. Чувствует ли он себя в своей тарелке в тех или иных ситуациях, не предала ли его любимая одноклассница? Вам следует вырабатывать с ним чуть непривычные, но помогающие адаптироваться в школьном обществе акценты. Увещевания с подростками не работают - необходимо нестандартно подходить, включать фантазию, чтобы добиться своего. В принципе, вы можете попытаться самостоятельно - с учетом сказанного - справиться с экспрессией вашего сына и только потом для корректировки своих действий обратиться к психологу или психотерапевту.



Уж не артроз ли это?

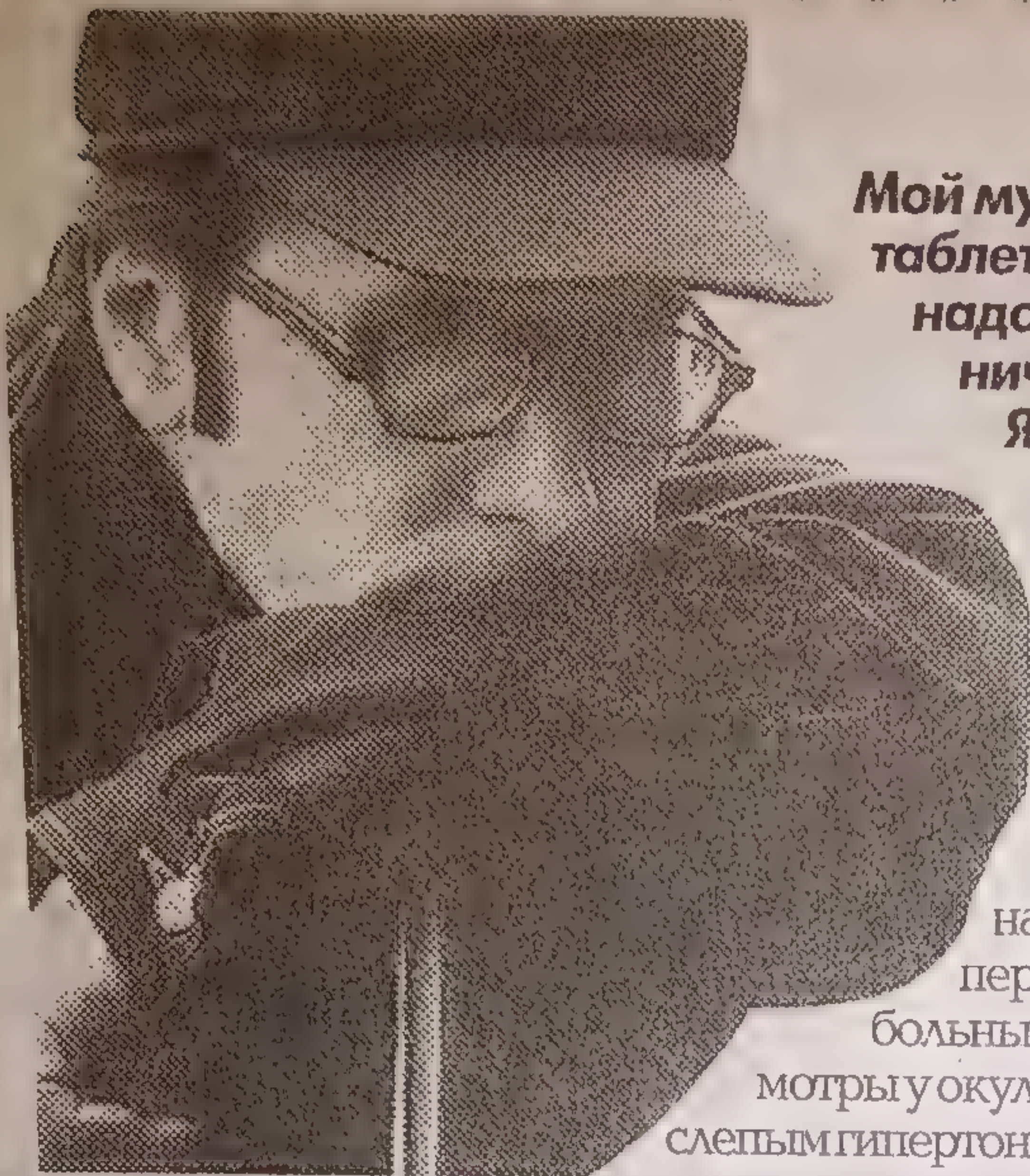
Мне всего 26 лет, и уже врачи поставили диагноз - артроз II степени (пока ступни). Сказали - пейте обезболивающие, все равно это не лечится. Посоветуйте какие-нибудь современные средства.

Действительно, артроз вылечить практически невозможно, можно лишь замедлить развитие процесса. Но в 26 лет (при отсутствии травм) очень трудно заработать артроз II степени. Возможно, если у вас поражены только стопы, он является следствием плоскостопия. Тогда вам необходимы ортопедические стельки. А так можно посоветовать ограничить нагрузки на ноги и принимать при болях противовоспалительные препараты типа парацетамола.

15-минутка нужна!

У меня врожденная дистрофия сетчатки. Сейчас я оператор на компьютере. Наверно, это для меня вредно? Какие заболевания могут появиться при длительной работе за компьютером?

При длительной работе за компьютером могут появляться так называемые астенопатические жалобы: усталость и боль в глазах, головокружение, головная боль, тошнота и т.д. При невозможности сократить время работы, рекомендуется делать 15-минутные перерывы после каждых 45 минут работы.



Глаза при гипертонии

Мой муж гипертоник. С давлением он борется таблетками, но все равно врач сказала, что надо идти к окулисту, так как при гипертонической болезни изменяется глазное дно. Я мужа не могу отправить к окулисту, потому что у нас большая очередь к нему, талоны достать невозможно. Может, ничего страшного с глазами и не будет. Но мне бы хотелось, чтоб он понял необходимость обследования.

При гипертонической болезни изменения на глазном дне проявляются достаточно часто. В первую очередь страдают сосуды, поэтому всем больным с гипертонией необходимы регулярные осмотры у окулиста. Разве вашему мужу очень хочется стать слепым гипертоником?

Носитель инфекции

Анализ показал наличие гонококка. Он передается исключительно половым путем или есть другая вероятность? Все дело в том, что в течение прошедших 10-11 лет ничего подобного (я имею в виду гонорею) не было. Как могло такое случиться? Есть ли вероятность того, что анализ сделан неправильно и т.д.?

Гонококк передается только половым путем. Все эти годы вы могли быть бессимптомным носителем инфекции, а теперь она случайно выявилась. Нельзя также исключать и ложноположительного результата анализа.

Рубцы после операции

Два года назад мне сделали операцию. И после операции остался большой шрам. В аптеке я видел гель для лечения рубцов «Контрактубекс», который лечит гипертрофические и келлоидные рубцы. И вопрос мой такой: можно ли с помощью «Контрактубекса» вылечить рубцы?

Для лечения рубцов сейчас используется физиотерапия (электрофорез с лидазой), лазеротерапия. Плюс использование гелей и кремов с рассасывающим эффектом (Контрактубекс, Миллениум). Проконсультируйтесь у косметолога.

Гормоны ни при чем

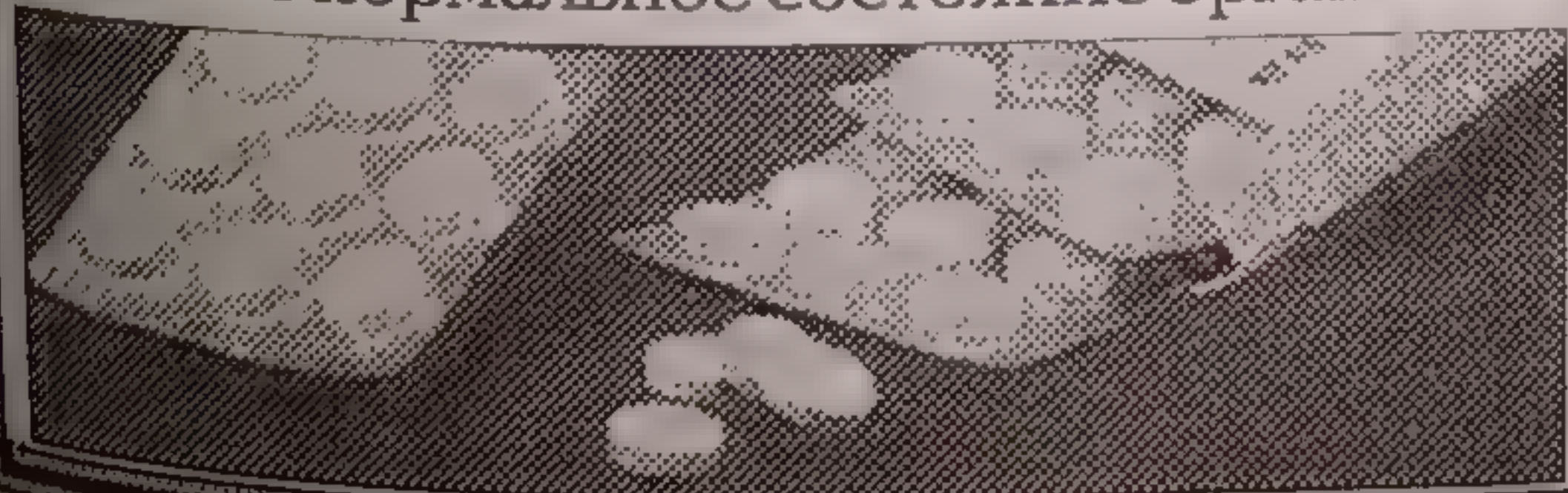
Может ли варикоцеле влиять на выработку тестостерона в организме и быть причиной недостаточной гормональной развитости мускулатуры? Можно ли при варикоцеле принимать тестостерон извне (ретаболил, метан)?

Нет, при варикоцеле эндокринологическая функция яичек не нарушается, и в применении заместительной гормональной терапии необходимости нет. А для повышения эффективности тренировок значительно чаще необходима коррекция диеты, особенно в сторону повышения содержания белка и калорийности.

Тироксин не виноват

В 1994 году мне удалили полностью щитовидную железу и с этого времени я пью таблетки тироксина. На данный момент у меня обострение желудочных болезней: язвы желудка и язвы двенадцатиперстной луковицы. Когда я обратилась к травникам для лечения язвы желудка, то они говорят, что лечение травами для меня бесполезно из-за применения гормонов. Очень прошу вас ответить, действительно ли это так и почему? И, может быть, посоветуете, что мне делать в моем положении.

Не волнуйтесь. Высказывания по поводу того, что применение гормонов приводит к развитию язвы желудка не совсем правомерно. Да, действительно, длительное использование только одного из классов гормональных препаратов (глюкокортикоидов) может приводить к появлению язвы. Это такие препараты, как преднизолон, дексаметазон, гидрокортизон и др. Ещё раз хотелось бы обратить ваше внимание на то, что эти препараты могут вызвать язву, но вызывают не всегда, а лишь при длительном приёме в довольно больших дозах и только при приёме внутрь (таблетки). Что же касается препаратов гормонов щитовидной железы (L-тироксин), то эти лекарственные средства вообще не обладают данным побочным эффектом. Принимать их не только можно, но даже необходимо, т.к. удаление щитовидной железы требует постоянной заместительной терапии, что обеспечивает нормальное состояние организма.



БИОЭПИЛЯЦИЯ Стойкий эффект
УСЛУГИ КОСМЕТОЛОГА
Свид. № 5486 С выд. адм. Сов. р-на г.Н.Н. Тел. 67-30-42

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ!
УНИКАЛЬНАЯ ВОДА ИЗ ДРЕВНЕГО СУЗДАЛЯ



"Суздальская вода" близка по составу к минеральной воде "Нафтуса" (Трускавец), рекомендуется для проведения курса лечения хронических заболеваний почек и мочеполовой системы, желудочно-кишечного тракта и печени.

СЕРЕБРЯНЫЙ СОКОЛ Тел. (8312)65-60-01. Сертифицировано.

ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах



Депрессия

У меня депрессия. Я чувствую постоянную усталость, заторможенность. Не хватает ни духовных, ни физических сил. Думаю, что связано это с атмосферой в семье в период моего детства, а конкретно с конфликтами между родителями. Это очень мешает жить. Что мне делать?

Попробуйте обливания холодной водой, прогулки на свежем воздухе (лучше пробежки). Если не будет эффекта, или вы не в состоянии это проделывать - консультируйтесь у психиатра или психотерапевта. Часто в основе депрессивных реакций лежит глубоко скрывааемые обиды и кризис самооценки. Если понадобится, врач выпишет антидепрессанты.

- Почему вас никто не навещает? - спрашивает врач больного в психолечебнице. - Неужели у вас совсем нет родственников?

- Родственников у меня много. Но все они уже здесь.

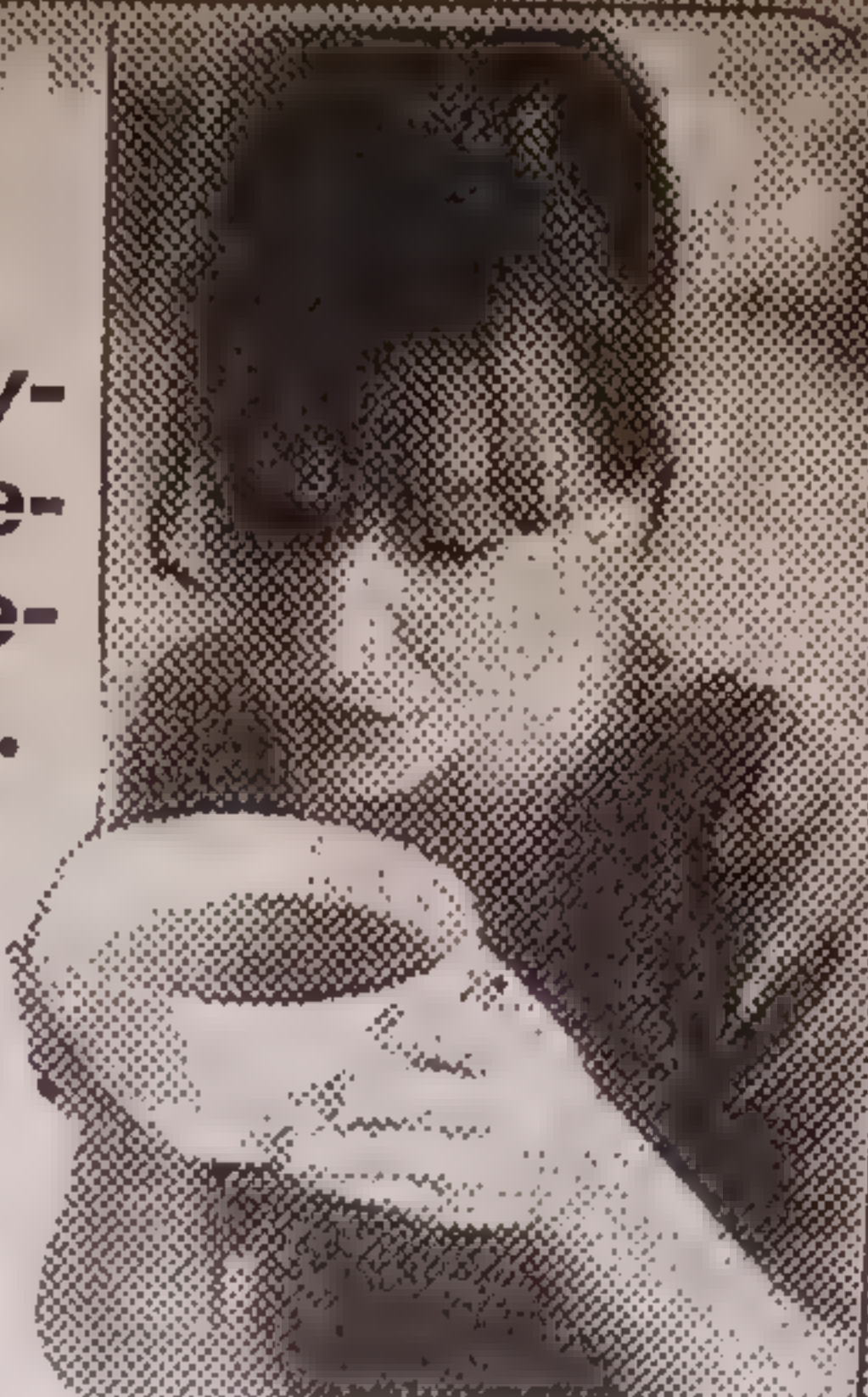
Изжога

У меня повышенная кислотность желудочного сока и часто мучает изжога. Всегда помогала пищевая сода, но в последнее время она не приносит облегчения. А теща говорит, что пить ее даже вредно. Неужели права?

Это как раз тот случай, когда теща абсолютно права: при повышенной кислотности желудочного сока гасить изжогу содой - все равно что подливать масла в огонь.

Раствор пищевой соды лишь на короткое время нейтрализует соляную кислоту и облегчает состояние. Но углекислый газ, который образуется при взаимодействии соды с желудочным соком, сильно раздражает секреторные железы, и они начинают еще активнее вырабатывать соляную кислоту. Следовательно, изжога «вспыхнет» с новой силой.

Вот почему вредно принимать пищевую соду систематически - ее можно использовать лишь как средство скорой помощи. А вашими постоянными «союзниками» против изжоги должны стать диета (лучше подобрать ее вместе с гастроэнтерологом) и антацидные препараты - альмагель, фосфолюгель, маалокс и другие, которые порекомендует врач. Они не только нейтрализуют соляную кислоту, но и благотворно воздействуют на раздраженную слизистую оболочку.



Клещ клещ

У меня гнойные прыщи декольте. Сначала замечала, т.к. думала, что это аллергия на косметику, но так и не было, то обратилась к врачу. Врач поставила диагноз «Клещ». Выписала крем, чтобы мазаться болтушкой с антибиотиком. Результатов нет. Какой врач поставила диагноз? Как мне узнать, чем я болею?

Надо уточнить диагноз. Гнойные прыщи - это фрагменты хитиновой оболочки клеща, который живет в его жизнедеятельности. Могут быть аллергические реакции респираторного характера (хронический аллергический бронхит, бронхиальная астма). В некоторых случаях реакция со стороны кожи опосредованно поддерживается иммунным процессом. При демодекозе есть наличие клеща (демодекс - клещ). Лечение обязательно, поэтому идти к врачу, чтобы узнать, почему это происходит, и снова необходимо.

Асептический некроз

Я инвалид II группы. У меня болят суставы и поэтому движения мои ограничены. Врачи поставили диагноз «Асептический некроз головок тазобедренного сустава». Расскажите о заболевании и чем можно его лечить. Помогут ли мне препараты «Инолтра», «Цыгапан» и другие?

Причина остеохондропатий, в т.ч. асептического некроза головок тазобедренного сустава, остается по настоящее время невыясненной. С уверенностью можно только сказать, что налицо является нарушение артериального питания. Различные причины могут привести к прекращению питания: врожденная слабость, эндокринные, нейрогенные нарушения, травматическое происхождение, расстройство правильного окостенения. Заболевание могло начаться много лет назад, пройдя пять стадий изменения костной структуры. Губчатая структура головки восстанавливается полностью, но уже имея вторичные костные разрастания. В зависимости от степени и характера деформации страдает подвижность в тазобедренном суставе.

Упомянутые вами биологически активные препараты могут участвовать в процессе питания сустава в начальных стадиях заболевания, существенно не меняя клинической картины. При уже сформировавшихся дефектах (разрастаниях) кости они не оказывают на пораженный сустав никакого действия. В профилактическом приеме БАД, подобных Инолтра, ничего плохого не будет.



Клещ клещу рознь

У меня гнойные прыжки на спине и области декольте. Сначала занималась самолечением, т.к. думала, что это просто зашлакованность организма. Но так как результатов особых не было, то обратилась к дерматологу. Врач поставила диагноз «поражение пылевым клещом». Выписала принимать трихопол и мазаться болтушкой с цинком, ихтиолкой или специальным спиртосодержащим раствором. Результатов особых не вижу. Другой врач поставила диагноз «демодекоз». Как мне узнать - чем я больна?

Надо уточнить диагноз. Пылевой клещ, фрагменты хитиновой оболочки, продукты его жизнедеятельности могут вызывать аллергические реакции респираторного тракта (хронический аллергический синусит, бронхит, бронхиальная астма). При аллергических реакциях со стороны кожи он может опосредованно поддерживать аллергический процесс. При демодекозе предполагается наличие клеща демодекс (угревая железница). Лечение абсолютно разное, поэтому идти к врачу вновь необходимо.



Сколиоз

Слышала, что лечение сколиоза при помощи мануальной терапии дает обратный результат. Хочу вылечить свой сколиоз, но не знаю, к какому методу обратиться. Мне 24 года.

Формирование осанки продолжается в течение всей жизни человека. Одномоментного лечения искривления позвоночника не существует, вам нужно научиться правильно ходить, правильно сидеть, лежать и стоять. И пользоваться этими правилами всю жизнь. Лечение уже сформировавшегося сколиоза - длительный процесс, прежде всего это вытяжение позвоночника с последующим укреплением мышечно-связочного аппарата. Раньше рекомендовали ношение корсета, но от его применения слабели мышцы спины, естественный корсет позвоночника, сейчас все больше находит применение жилет-тренажер, позволяющий тренировать мышцы, поддерживающие позвоночник.

Вот напасть - моллюски

Внучке (возраст - 1,5 годика) была проведена операция по удалению на лице контагиозных моллюсков. Рекомендована обработка лица следующими препаратами: 3% оксолиновой, теброфеновой или бонафтоновой мазями или госсиполом. Вопрос: какой из перечисленных выше препаратов наиболее предпочтителен?

Все перечисленные вами противовирусные препараты в комплексном лечении контагиозного моллюска применяют для того, чтобы исключить рецидив заболевания, который при любой методике удаления может составлять до 50% случаев. При этом используют 0,5% бонафтоновую, 3% оксолиновую, 2-5% теброфеновую мази, 3% линимент госсипол, 0,1% аэрозоль «Эпиген» с кратностью применения не менее 5 раз в день. Указанная концентрация имеет принципиальное значение, т.к. имеющиеся аналоги с более низкой концентрацией препарата, применяемые в офтальмологической практике, при лечении патологии кожи недостаточно эффективны. Если проводить сравнительную характеристику, можно отметить, что все препараты обладают неспецифической противовирусной активностью. Все лекарственные средства, кроме аэрозоля «Эпиген», отечественного производства. Препараты госсипол, «Эпиген» - вещества растительного происхождения и помимо противовирусного эффекта обладают антибактериальным и противовоспалительным действием. Последнее важно для лучшей эпителизации (заживления) очагов. Рекомендуем обращать внимание на концентрацию действующего вещества и отдавать предпочтение лекарственным средствам растительного происхождения ввиду большей широты терапевтической активности.



ения мои ограниче-
ок тазобедренного
ть. Помогут ли мне

овок тазобедренного
остью можно только
Различные причины
эндокринные, нейро-
во правильного окос-
ть стадий изменения
ра головки восстанавли-
ричные костные раз-
характера деформа-
енном суставе.
активные препараты
ния сустава в началь-
овавшихся дефектах
завают на пораженный
лактическом приеме
хого не будет.

Секторальная резекция

У меня выявили двустороннюю мастопатию. Врач сказал, что требуется операция - секторальная резекция. Поможет ли эта операция избавиться от мастопатии?

Нет, секторальная резекция от мастопатии избавиться не поможет. Эта операция проводится с диагностической целью. При подозрении на рак молочной железы проводят удаление подозрительного участка. После этого удаленный участок исследуют под микроскопом и устанавливают природу образования, вызвавшего опасения. Мастопатия в другой железе, а также участках, прилежащих к удаленному, остается.

Осторожнее с дипроспаном

У меня нейродермит, очень давно. Год назад нашла себе панацею от моих страданий - дипроспан. Скажите, как долго можно его применять? Опасно ли это?

Препарат «Дипроспан» для парентерального (инъекционного) введения относится к глюкокортикоидным (гормональным) лекарственным средствам системного действия. Из-за высокой степени и выраженности побочных эффектов препарат назначают только по рекомендации врача при стационарном лечении. Самодеятельность в применении дипроспана абсолютно нежелательна.



Проблемы в интимной жизни

У меня есть проблемы в интимной жизни. Есть эрекция при мастурбации, при просмотре фильмов или чтении соответствующей литературы. Проблема возникает при попытке осуществить половой акт (пропадает эрекция или она недостаточна). Возникают волнение и тревога перед актом о возможной неудаче. Такое длится уже на протяжении почти пяти лет. Посоветуйте: куда обратиться и с чем это может быть связано? И еще: мастурбация - это плохо или ничего страшного, и какие могут быть ее последствия?

Самое главное - вы здоровы. У вас в организме все в порядке, и вы - здоровый человек. Проблемы с эрекцией носят чисто психологический характер. Самое лучшее в вашем случае - обратиться за консультацией к опытному сексологу. Если нет такой возможности, можете сами попытаться расслабиться, успокоиться, изменить обстановку. Когда встречаетесь с девушкой, не ставьте перед собой задачу обязательно заняться с ней любовью. Говорите себе - если она действительно такая привлекательная, желанная, то у меня возникнет желание и проблем не будет, а если желания не возникнет, то эта девушка не настолько красивая и сексуальная. Постоянно думайте о том, что в вашем организме все в порядке, все ваши предыдущие неудачи случайны и больше никогда не повторятся. Мастурбация сама по себе не может иметь никаких отрицательных последствий, если только она не носит копулятивный характер (то есть когда человек при мастурбации повреждает свои половые органы) и если она не становится единственным способом сексуального удовлетворения.

Точная диагностика - естественное выздоровление

Все большей популярностью среди нижегородцев пользуется медицинский центр «Паллада», куда пациенты с самыми разными заболеваниями приезжают со всей области, чтобы обследоваться и пройти курс лечения. Вообще-то в нашем городе есть и другие клиники, где врачи также работают по методу электроakupунктурной диагностики. Но вот самого главного - прибора DETA-Professional - нет в Нижнем Новгороде больше ни у кого. Цену этому прибору знают уже многие.

В 2001 году чудо-изобретение получило диплом Российской академии естественных наук «За практический вклад в укрепление здоровья нации».

Пациенты медицинского центра «Паллада» избавлены и от долгого стояния в очередях, и от неоднократных посещений самых различных кабинетов, и от необходимости сдавать бесконечное количество анализов, а потом ходить за их результатами. Но самое главное - метод электроakupунктурной диагностики, практикуемый здесь, принципиально исключает ошибку при постановке диагноза.

Благодаря прибору DETA всего за какие-то 40 минут на экране дисплея в виде простого графика вы можете наблюдать полную картину состояния вашего здоровья.

Если электромагнитные колебания внутри того или иного органа отклоняются от заданных самой природой, это тотчас отражается на показаниях стрелки.

А дальше начинается самое главное - лечение. Прибор словно настраивает заболевший орган резонировать на частоте здорового, выравнивает электромагнитные колебания вашего больного сердца или печени. Причем исцеление происходит исключительно за счет собственных энергетических ресурсов.

Лечебный сеанс занимает всего полтора часа и включает в себя биорезонансную и полевую терапию. А в конце сеанса врач заряжает гомеопатическую крупку - шарики

молочного сахара - на том или ином лекарственном препарате.

Из 16 тысяч лекарственных средств, содержащихся в секторной аптеке

прибора, врач подбирает препарат, наиболее подходящий именно вам, и «переписывает» информацию о его свойствах на безвредные горошинки молочного сахара.

Представьте себе тот же анальгин или антибиотик, только без побочных эффектов.

Хотя благодаря чудо-прибору практически любое заболевание поддается лечению, в нижегородской практике сложилось определенное предпочтение: в медицинский центр «Паллада» в основном приходят люди с варикозной болезнью, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, гинекологическими и урологическими проблемами. Чаще других привозят и детей с пищевой аллергией, кожными заболеваниями или ослаблением иммунитета. Вместо того чтобы покупать дорогие витаминные комплексы, родители предпочитают всего за 50 рублей «зарядить» на них ту же молочную крупку.

Открытый только в сентябре прошлого года центр «Паллада» уже готов к расширению. Ведь число пациентов с каждым днем растет.



Адрес медицинского центра «Паллада»: Нижний Новгород, ул.Рождественская, 16-б (вход в арку). Тел.34-04-28.

Лиц.Г800694 выд.ОКЛМ и ФД при НО.

ТЕХНОЛОГИЯ «ОБЫКНОВЕННОГО ЧУДА» В МЕДИЦИН- СКОМ ЦЕНТРЕ «ПАЛЛАДА»

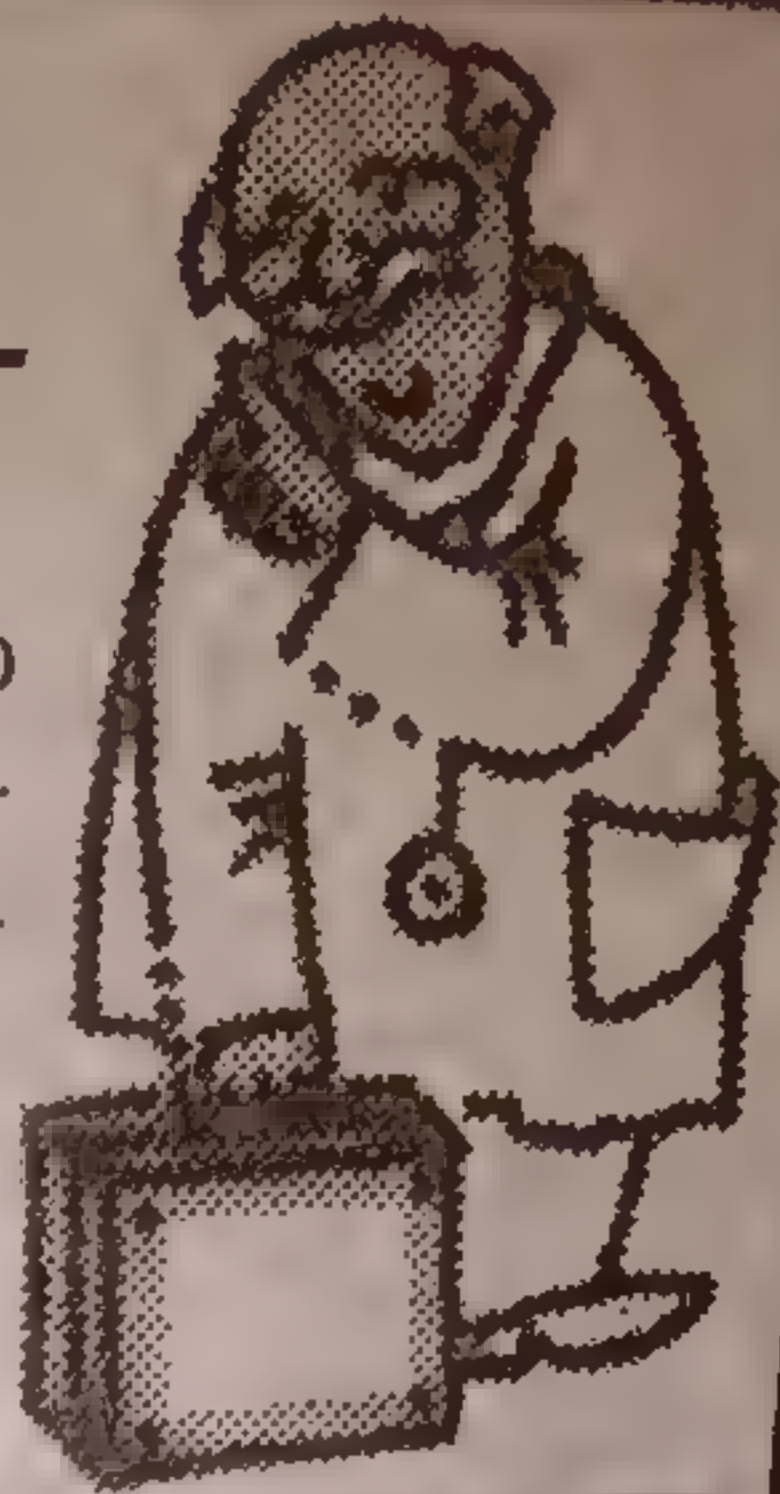
Что такое поликистоз почек?

Можно ли вылечить поликистоз почек? От чего он возникает и чем характеризуется?

Болезнь эта врожденная. Как правило, она передается по наследству. Проявляется зачастую уже в детстве или молодом возрасте, протекает с медленным нарастанием, но иногда проявляет себя внезапно, на фоне простуды или ослабления организма. Тогда поднимается артериальное давление и начинают отказывать почки. У больного уменьшается количество отделяемой мочи, а в крови повышается уровень мочевины. Это чувствуется даже по исходящему от больного запаху. При обследовании нередко отмечаются огромные размеры почек с перерожденной почечной тканью (паренхимой), которую сдавили множественные кисты. Вот от этого и наступает почечная недостаточность.

Хирургически вмешиваться при поликистозе нужно очень аккуратно, только в случаях нагноения кист. Таких пациентов стараются лечить как можно дольше консервативно, чтобы они обходились без гемодиализа.

При поликистозе главной профилактической мерой может служить лишь ранняя диагностика, позволяющая предупредить тяжелые осложнения. Больной человек должен постоянно наблюдаться у нефролога, всю жизнь соблюдать диету, ограничивающую мясные продукты и животные жиры. Впрочем, так питаться следует всем почечным больным.



Оранжевый язык

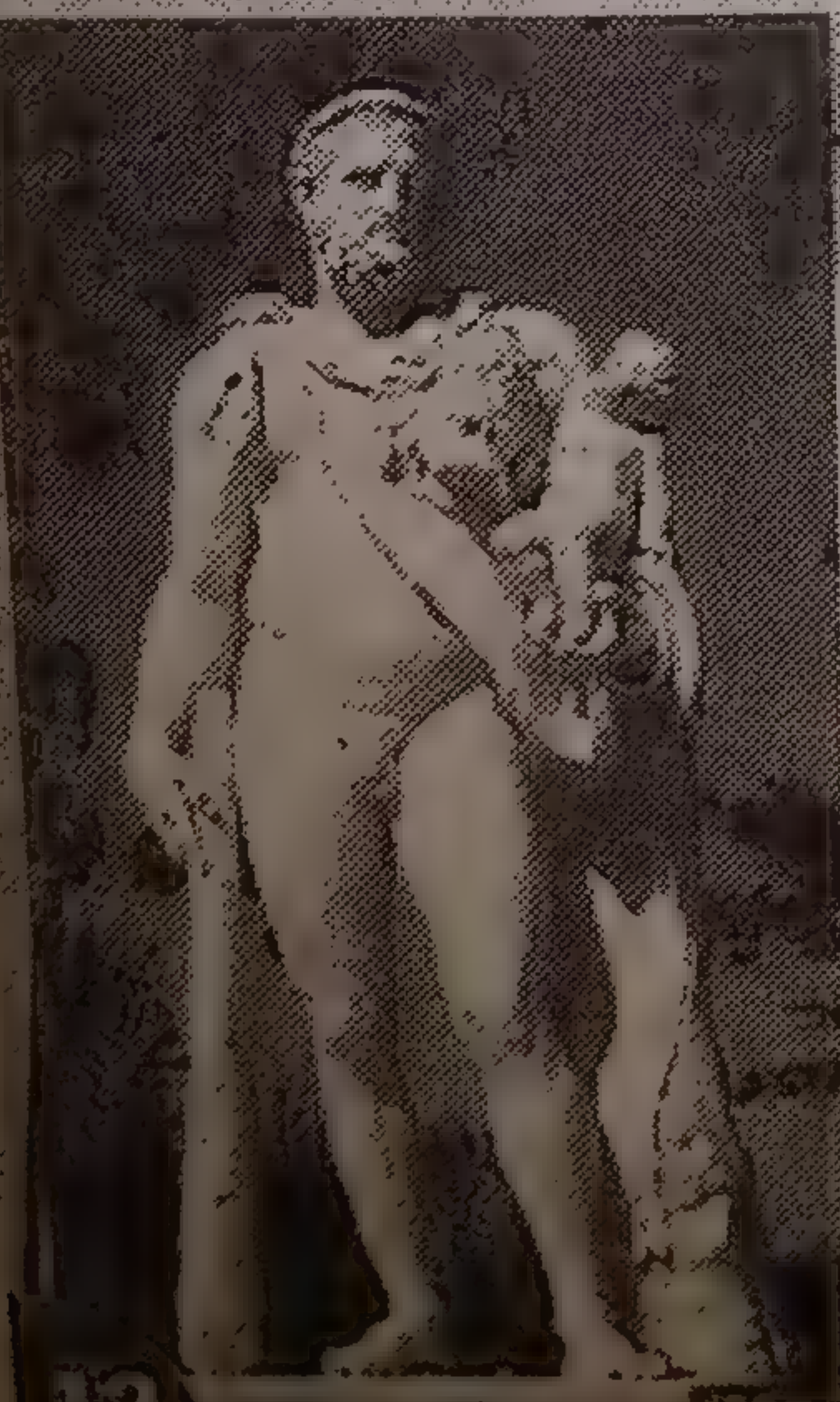
Мне 27 лет. Заметила, что у меня язык у основания оранжевый, как апельсин, - когда больше, когда меньше. Не знаю, с чем это связано. Инфекционист сказал, что ничего страшного. Может ли быть такой язык от избыточного употребления апельсинового и других напитков (0,5-1 литр в день)?

Естественно, язык может окраситься от постоянного употребления искусственных напитков. Проверить это очень просто: употребляйте вместо них нектары.

Рецидив варикоцеле

У меня произошел рецидив варикоцеле. Ввиду некоторых обстоятельств мне пришлось отложить операцию на 9 месяцев. Как это может повлиять на развитие болезни? Также у меня наблюдаются боли в паховой области слева, некоторые боли при мочеиспускании. Подскажите, что делать?

То, что придется отложить операцию варикоцеле на 9 месяцев, не страшно, главное - чтобы эта операция была выполнена. А вот боли при мочеиспускании могут быть свидетельством того, что вы страдаете одним из заболеваний, передающихся половым путем. Поэтому вам необходимо как можно быстрее обратиться за консультацией и обследованием к урологу и сделать анализ уrogenитальной микрофлоры.



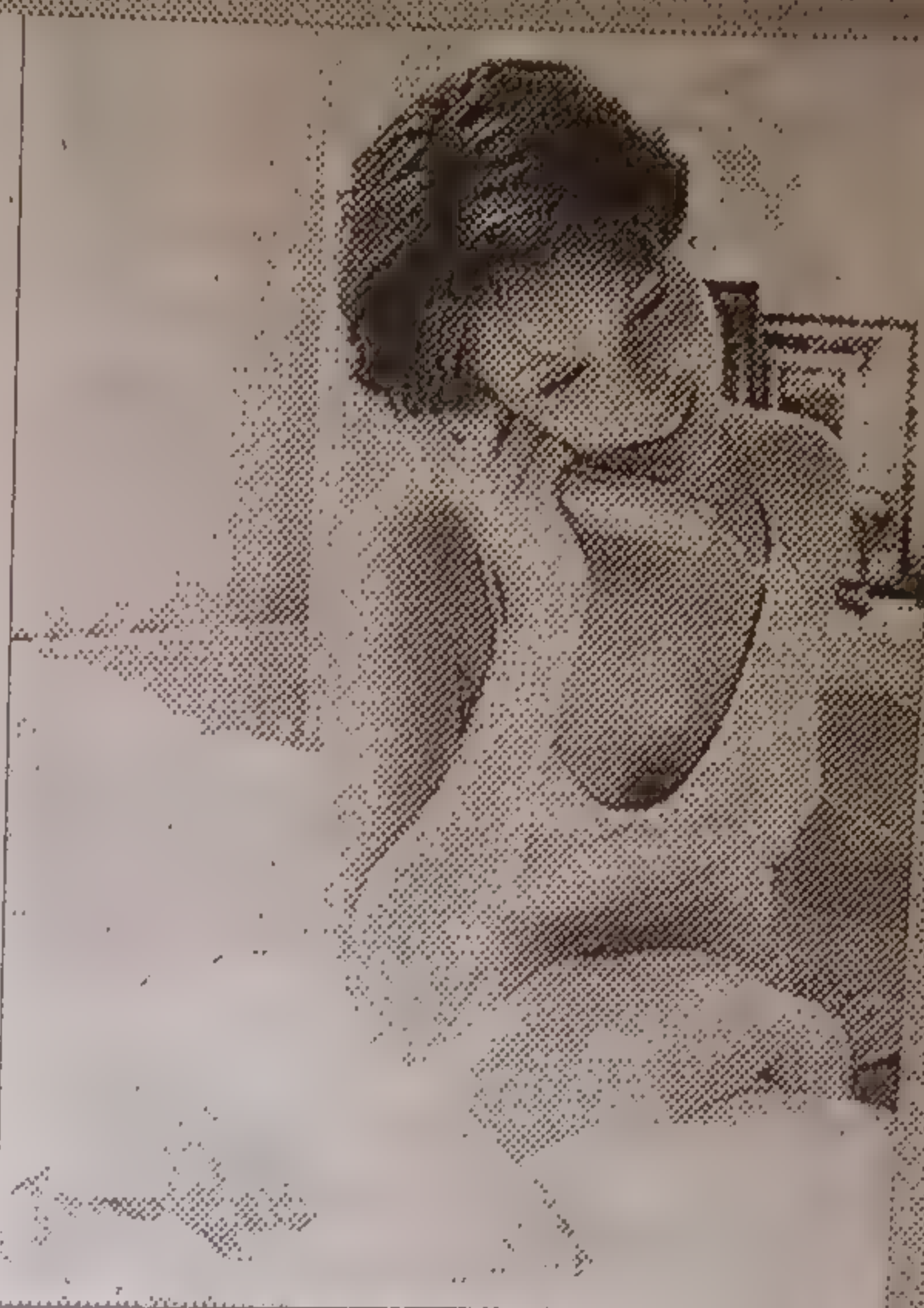
Полюбите себя

Мне 26 лет, не замужем, внешне вполне привлекательна. 2 года назад я тяжело пережила смерть любимого человека, а впоследствии узнала о его неблагоприятных поступках по отношению ко мне. Я всегда была замкнутой, но в последнее время чувствую, что полностью доверять нельзя вообще никому. Очень хочется иметь детей и душевно близкого человека, однако любые знаки внимания заставляют меня искать подвох и заранее обороняться. К тому же я заметила постепенное снижение влечения и боюсь, что это уже необратимо. Можете ли вы посоветовать, куда обратиться за помощью, т.к. самостоятельно справиться с этой проблемой я не могу.

Обратиться за помощью вы можете к психотерапевту. Но прежде можете попытаться самостоятельно усилиями вернуть контроль над ситуацией. Ваше недоверие к окружающим людям явление вторичное. Первичным является недоверие к себе. Вы боитесь влюбиться, довериться и вообще отдаться на милость победителя, так как у вас есть негативный опыт отношений, закончившихся трагически. На основании этого у вас сложился отрицательный рефлекс. Преодоление начните с того, что больше балуйте себя, заботьтесь ежедневно о здоровье, о том, чтобы тело получало достаточно витаминов, тепла, физической зарядки. Лелейте себя даже в ущерб другим - вам нужно стать чуть более эгоистичной.



Ваше здоровье в вопросах и ответах



Уходи, ячмень, навсегда

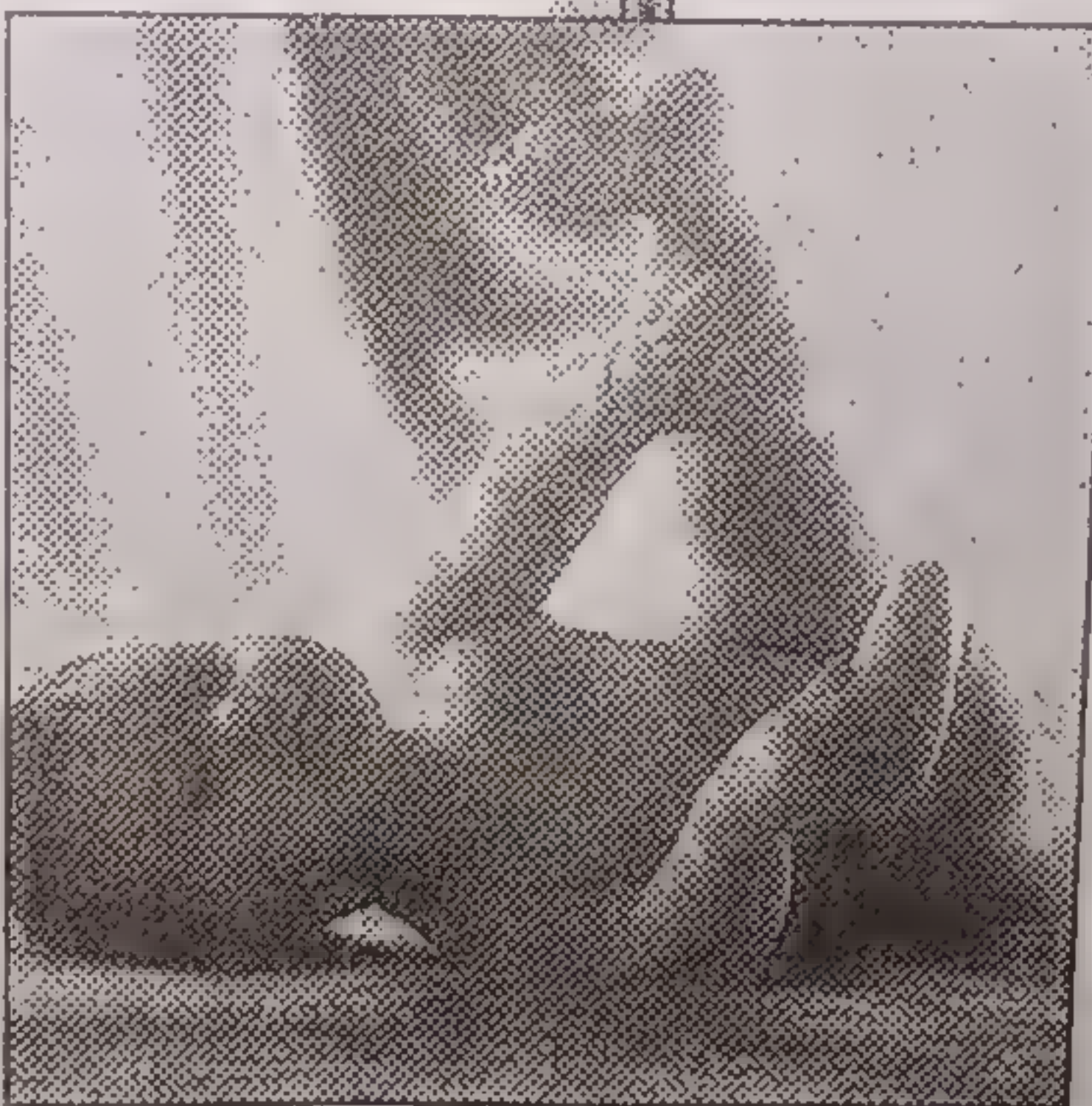
Мне 28 лет. На протяжении последних 10 лет меня мучают ячмени. Есть ли успешный способ медикаментозного решения проблемы? Надоело греть с помощью лампы, яйца и т.д.

Заболевание вызывается стафилококковой инфекцией. Воспалительный процесс локализуется в области протока сальной железы ресничного края века. При частых рецидивах бактериальной инфекции рекомендуют неспецифическую стимулирующую терапию (аутогемотерапия - внутримышечное введение аутокрови по схеме) и специфическую иммунотерапию - стафилококковую вакцину (поливалентную или аутовакцину).

Гемоглобин у новорожденных

После родов оказалось, что у моей малышки повышен гемоглобин. Каким должен быть уровень гемоглобина у новорожденного ребенка? Если гемоглобин выше, чем нужно, то к какому возрасту этот показатель должен нормализоваться?

Что тут можно сказать? Согласитесь, наш ответ не может быть объективным — мы не наблюдаем вашу дочку. Любые анализы делаются, прежде всего, для врача, и только врач в каждом конкретном случае может оценить «нормальность» конкретного показателя и дать родителям объяснение. В отношении цифр гемоглобина, нет смысла говорить здесь о нормах, поскольку понятие нормы весьма относительно и во многом зависит не только от того, новорожденный это ребенок или годовалый, но и от того, как ребенок родился (естественным путем или посредством кесарева сечения), в каком сроке и с каким весом, какими болезнями болела мама во время беременности. Отметим только, что при рождении уровень гемоглобина значительно выше, чем на протяжении всей остальной человеческой жизни, и именно распад «повышенного» гемоглобина сопровождается появлением так называемой «физиологической желтухи новорожденных». Вот к тому моменту, как желтуха пройдет, гемоглобин и опустится до нормальных возрастных показателей.



— Ты знаешь, что курение сокращает жизнь?

— Не всегда. Мой дед курит, и дожил уже до семидесяти.

— А если бы не курил, ему уже восемьдесят было бы.

Чесотка у ребенка

Как безопасно и эффективно вылечить чесотку у ребёнка? Девочке 1 год 2 месяца. Проявление: парные точки на руках. Ребёнок беспокойно себя ведёт. Родители болеют в данный момент тоже.

При лечении чесотки у детей младшего возраста применяют 10-15%-ную серную мазь, 5-10%-ную эмульсию бензилбензоата, аэрозоль «Спрегаль» (он менее эффективен и ис-

пользуется при рецидиве заболевания, если лечение необходимо повторить), мазь «Саркоптол». Лечение ребенка в возрасте 1 год 2 месяца необходимо проводить под наблюдением врача, так как в этом случае часто присоединяется бактериальная инфекция, может воз-

никнуть аллергическая реакция на вышеперечисленные препараты.

Воспалился пузырь — заболит почка

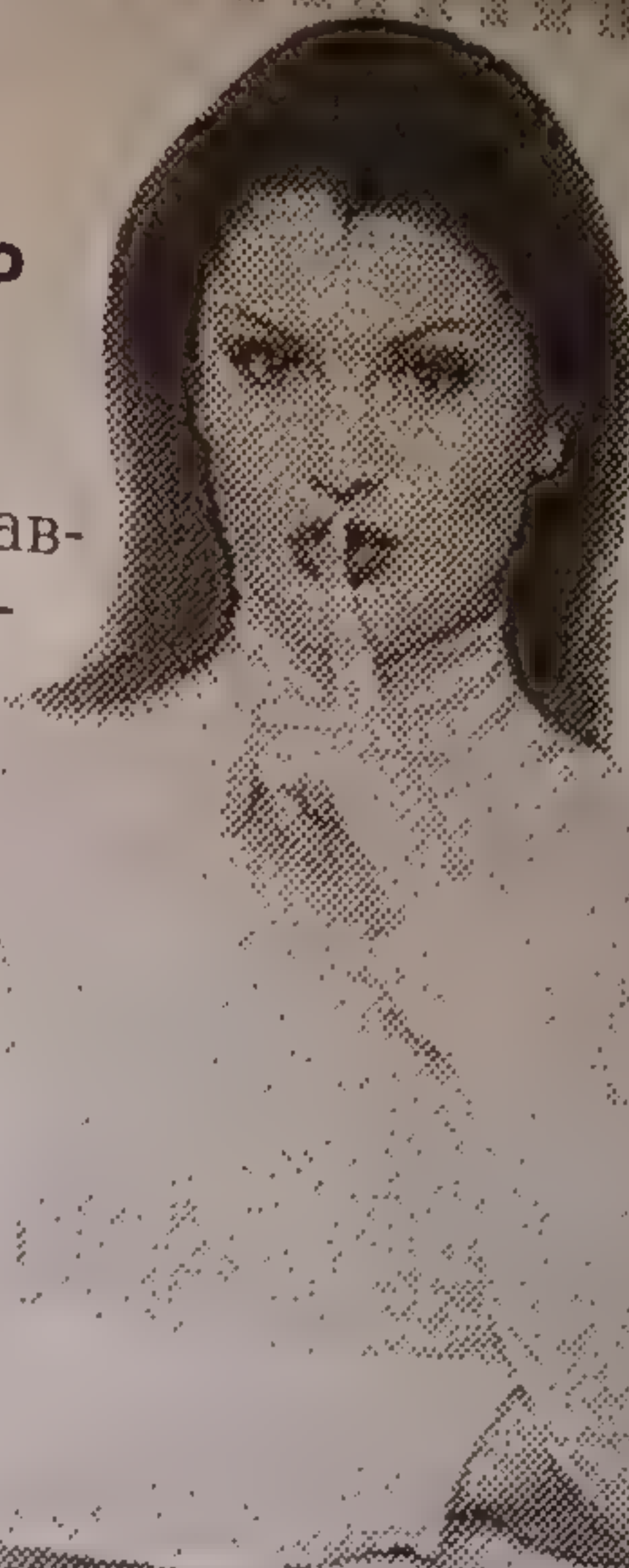
Может ли возникнуть заболевание почек из-за воспаления мочевого пузыря?

Конечно. Очень даже вероятно. При цистите часто бывает заброс мочи из мочевого пузыря в почку. Именно этим путем чаще всего бактерии попадают в почки.

ПМС и мастопатия

Скажите, пожалуйста, является ли предменструальный синдром признаком мастопатии? Или это нормальная реакция организма на менструацию? Бывает ли ПМС у здоровых женщин?

Предменструальный синдром не является нормой, равно как и не является признаком мастопатии. Другой вопрос, что мастопатия может развиваться или сочетаться с предменструальным синдромом. Предменструальный синдром чаще всего признак гормональных нарушений, конечно, не фатальных, но все же это гормональный дисбаланс.



Шизофрения и интеллект

Скажите, пожалуйста, влияет ли шизофрения на интеллект? У меня в голове временами раздаются голоса, которые мне мешают, и мне приходится принимать таблетки. А еще я очень много мечтаю и не могу от этого избавиться. Может, у меня чего-то с головой?

Наплыв мыслей является одним из симптомов вашего заболевания, и избавление может наступить лишь при медикаментозной терапии. Поэтому, к сожалению, прием таблеток вам придется некоторое время продолжить. Что же касается интеллекта, то шизофрения его никак не ухудшает. Проблема заключается в том, что нарастающая аутизация (уход в себя) делает человека все менее доступным для расспросов и многие ошибочно считают, что шизофреники - «дураки». Это не так. Дело в погруженности во внутренний мир и безразличии к проблемам исследования их уровня интеллекта. Поэтому болезненную мечтательность снимайте медикаментозно, а обычную не подавляйте - нельзя же жить совсем без грез.

Недержание при напряжении

У меня после родов при беге, чихании, прыжках и других «встрясках» происходит непроизвольное выделение мочи. Что это и как лечить?

Это заболевание носит название «недержание мочи при напряжении». На ранних этапах заболевания применяются физиотерапия и лечебная физкультура.

Чем лечить остеопороз?

Каков прогноз при поражении остеопорозом нижних позвонков? Актуален ли аппарат квантовой терапии?

В нормальной кости постоянно совершается процесс разрушения и созидания костных элементов. При остеопорозе разрушение костных элементов не ускоряется, а идет нормальным темпом, но созидание кости задержано, и поэтому разрушение начинает преобладать над созиданием. При остеопорозе не происходит замещения костной ткани патологической, а наблюдается главным образом разрастание жировой ткани. Таким образом, остеопороз - обратимое состояние. Лечебные средства при остеопорозе - это препараты кальция, фитин, фосфен, румалон. Аппарат квантовой терапии показан как улучшающий кровообращение, трофику суставов.

Описторхоз

Мне 26 лет. Периодически у меня появляется чувство подташнивания, головокружение, изжоги нет, рвота бывает очень редко. Просто как-то «мутит» - подташнивает и как бы не хватает воздуха. Это бывает как на голодный желудок (чаще), так и после еды. Врач, делавшая УЗИ, предположила описторхоз (зондирование я пока не делала, но думаю, результат будет положительным, т.к. мы много едим речной рыбы). В связи с этим у меня к вам несколько вопросов.

Могут ли мои головокружения и подташнивания быть следствием описторхоза или мне надо еще как-то обследоваться? Хронический холецистит - это следствие

описторхоза или самостоятельное заболевание, пройдет ли оно, если вылечить описторхоз? Чем чреват хронический холецистит?

При подозрениях на описторхоз нужно обязательно обследоваться, так как это - серьезная болезнь. Холецистит может быть вызван разными причинами, в том числе и описторхиями; в последнем случае он пройдет по мере ликвидации этих паразитов. Хронический холецистит при отсутствии желчных камней, как правило, имеет благоприятное течение.

А если нерегулярно?

Можно ли поддерживать правильный уровень женских гормонов здоровым образом жизни (питанием, упражнениями, витаминами)? Как влияет регулярность половой жизни на гормональные изменения?

Да, образ жизни влияет на работу яичников. Но здесь в первую очередь надо помнить о том, что их работу может нарушать избыток веса (но также и резкое его снижение - более 4-5 кг). Половая жизнь в принципе положительно влияет на функционирование яичников. Но резко выраженных гормональных изменений из-за нерегулярности половой жизни обычно не бывает.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№19(71), сентябрь 2002г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки:

тел.: 34-91-15, 34-82-57

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.

Набор и верстка ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Подписано в печать 4.09.2002 г. в 17 часов

(по графику в 17 часов). Тираж 48634. Заказ № 3854.

Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная.

Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник»,

Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

№223(75), 2002 г.

ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН

ВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Может ли болеть сердечко от колечка?

Мой муж подарил мне на день рождения очень красивое кольцо. Я его сразу надела и носила не снимая.

Через неделю заметила, что у меня появились первые признаки гипертонии. Подруга сказала, что это от кольца.

Кольца и перстни и в самом деле могут провоцировать различные заболевания. Ведь на пальцах рук расположено множество чувствительных точек, связанных с определенными внутренними органами.

Кольцо на указательном пальце способствует развитию остеохондроза и радикулита. На среднем пальце - гипертонии и атеросклероза. Украшения на безымянном пальце провоцируют заболевания мочеполовой системы, эндокринных желез, а также способствуют развитию мастопатии. Кольца на мизинце приводят к патологиям двенадцатиперстной кишки.

Конечно, это не значит, что надо вообще отказаться от колец. Во-первых, надо помнить, что не следует надевать более трех украшений на одну руку и уж тем более нанизывать по 2-3 кольца на каждый палец. Во-вторых, обязательно на ночь снимайте с рук перстни и кольца, даже обручальное. В-третьих, иногда давайте рукам полный отдых от украшений в течение всего дня, а, отправляясь в отпуск, лучше вообще оставить украшения дома.



РЕДАКЦИЯ ОТВЕЧАЕТ

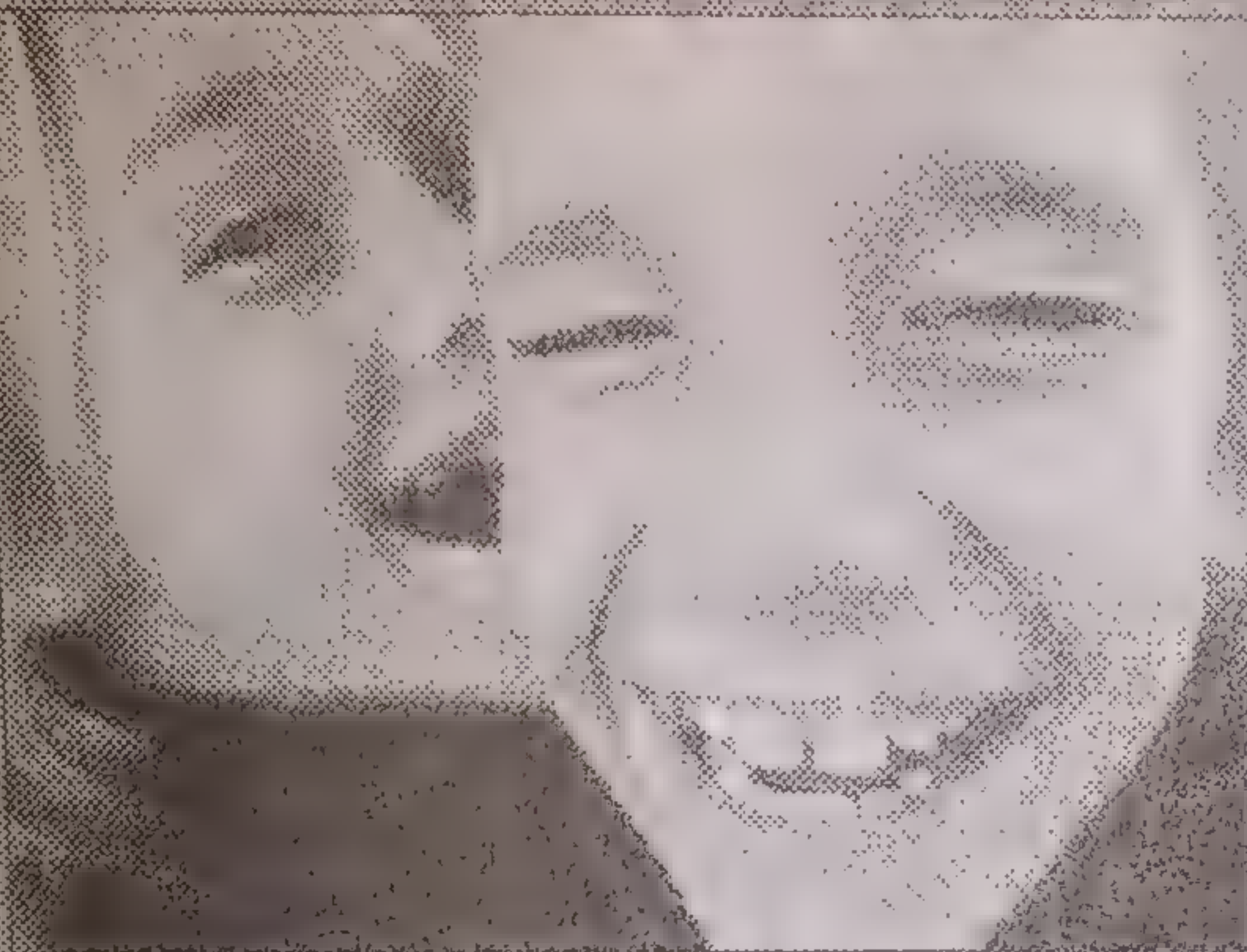
НА ВСЕ ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2003 г.

Гены или воспитание?

Один ребенок ленивый, другой трудяга. Это - гены разных предков?

Трудолюбие и хозяйственность наследственными генетическими признаками не являются. Все дело в воспитании, в семейной атмосфере. Тут, как говорится, что посеешь, то и пожнешь.



Икота после смеха

У моей дочери смех почти всегда сопровождается приступами икоты. Отчего это? И как с этим бороться?

Возникновение икоты патологией не является. Это вполне физиологическое явление. Во время смеха нарушается ритм дыхания, что приводит к периодическим сокращениям диафрагмальной мускулатуры (икоте). Как правило, икота проходит сама собой или после питья небольшого количества жидкости. Будет лучше, если в воду добавить немного сока лимона.

Не огорчайтесь тем, что ваш малыш, оказавшись рядом с другими детьми, не вступает с ними в контакт. Как правило, до двух с половиной - трех лет дети не умеют играть вместе.

Болезнь Шляттера



Сыну поставили диагноз: болезнь Осгуда Шляттера. На ногах ниже колен шишки, ходить больно. Чем я могу помочь своему сыну.

Эта болезнь распространена у детей старшего возраста и подростков. Причина ее с точностью не установлена, но может быть просто результатом травмы. Вероятно, ваш сын активно занимается спортом. Лечение требуется только в момент обострения - в основном это прогревания.

Болезнь Шляттера обычно проходит сама по себе, чаще всего за несколько месяцев.

Гидронефроз у малыша

Моему сынишке в возрасте 6 месяцев поставили диагноз - гидронефроз. Что это за болезнь и как ее лечить?

Основной и единственной причиной гидронефроза является возникновение препятствия оттоку мочи из почки. Развивается болезнь при неправильном внутриутробном формировании мочеполовой системы. Но это не связано ни с особенностями течения беременности, ни с наследственностью.

У гидронефроза выделяют три стадии. Первая - расширение лоханки почки (пиелозктазия). Вторая - расширение чашечек (гидроколоз), происходит значительное нарушение функции почки. Третья - резкая необратимая атрофия почечной ткани.

Пиелозктазия никак себя не проявляет и может пройти сама в течение первого года жизни ребенка.

Необходимость операции может возникнуть при второй и третьей стадии гидронефроза. Обычно это пиелопластика. После операции ребенок в течение 3-5 дней находится в стационаре. Прогнозы при оперативном лечении очень хорошие.

Гимнастика при сколиозе

Подскажите, пожалуйста, какие упражнения лучше делать моей дочери - у нее сколиоз.

1. Исходное положение (И.п.) - руки вдоль тела. 1 - согнуть руки к плечам, кисти в кулак, 2 - руки выпрямить и опустить. Повторить 4-6 раз.

2. И.п. то же. 1 - согнуть ногу в колене, 2 - выпрямить и опустить. По 3-4 раза каждой ногой.

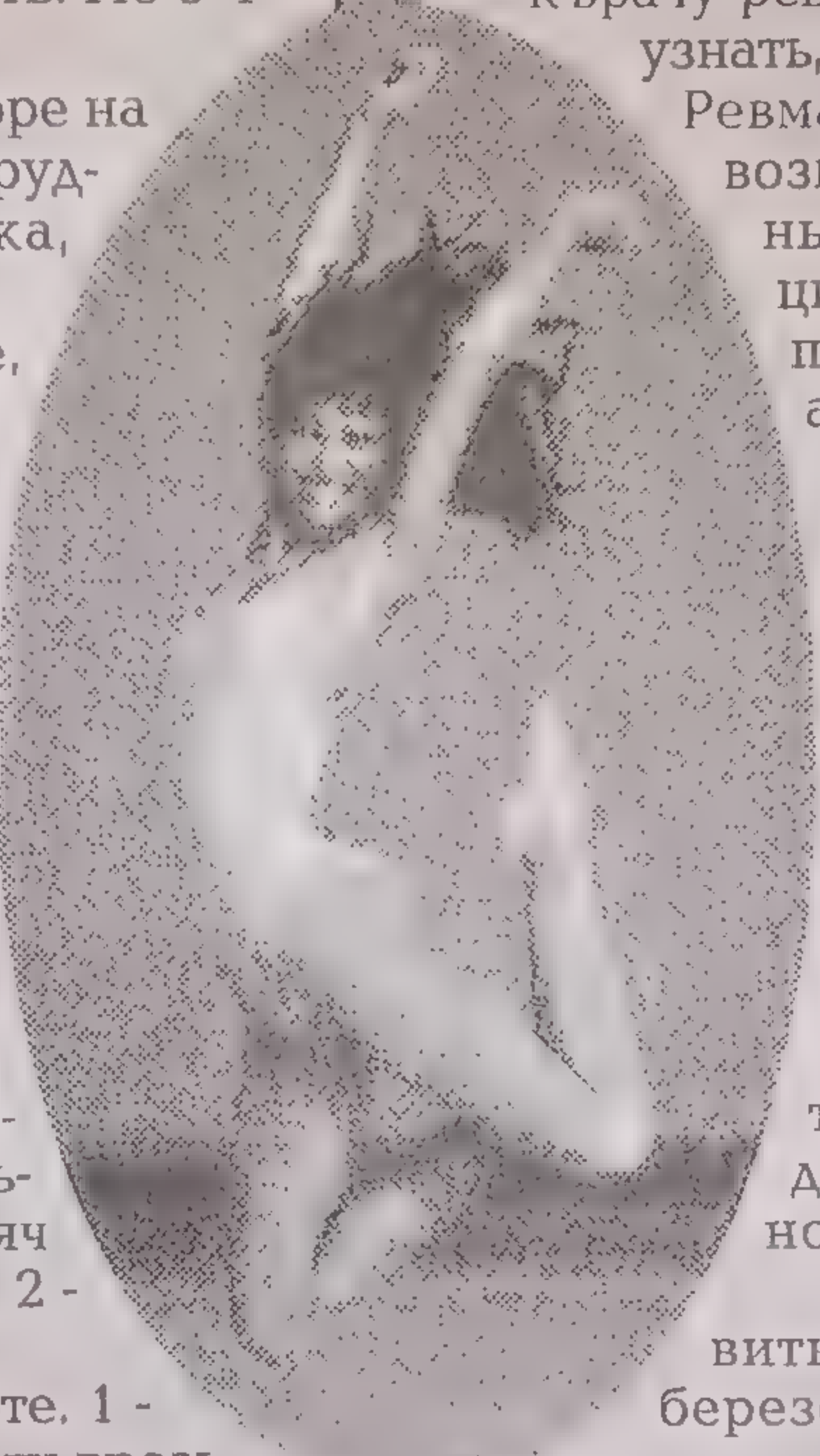
3. И.п. лежа, руки в упоре на локтях, 1-2 - прогнуться в грудной части позвоночника, вдох, 3 - опустить, выдох.

4. И.п. лежа на спине, руки вдоль тела или на поясе. 1 - поднять голову, посмотреть на носки ног, руками потянуться к носкам, 2 - и.п. Повторить 4-6 раз.

5. И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела. 1 - руку и ногу отвести в сторону, вдох, 2 - и.п., выдох. Повторить 6 раз.

6. И.п. лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 - поднять правую ногу, руками потянуться вперед, переложить мяч под ногой в другую руку. 2 - и.п. Повторить 3-5 раз.

7. И.п. - лежа на животе. 1 - поднять плечи, голову, ноги врозь на весу, руки в стороны («Ласточка»), 2 - и.п. 5-6 раз.



Лечебные корсеты

Где можно купить лечебные корсеты для позвоночника?

Насколько мы знаем, сейчас их можно приобрести во многих аптеках.

Болят суставы.

С самого раннего детства у меня болят суставы, в основном на ногах. Как я заметила, чаще всего - к перемене погоды. Мучаюсь от боли ночами. Может, вы мне что-нибудь посоветуете?

Прежде всего нужно обратиться к врачу-ревматологу. Необходимо узнать, почему болят суставы.

Ревматические боли могут возникать по самым разным причинам: инфекции (о которых вы и не подозреваете), травмы, аллергии, нарушение обменных процессов. Устранив истинную причину ревматизма, вы поправитесь и с болью. Так что визит к врачу - дело безотлагательное.

Рецептов народной медицины при болях в суставах множество. Но опять-таки лучше бы знать диагноз, который установит врач.

Советуем приготовить спиртовую настойку березовых почек - 15 г почек настаивают в 0,5 л водки 7 дней. Ее применяют для компрессов и втираний.

Если уж вы делаете ванночку для ног, то добавляйте в воду настой череды трехраздельной (100 г на ведро воды). Помните, что температура воды должна быть 36-38°C.

Для другого эффективного состава понадобится пять компонентов, каждого из которых нужно взять по 100 г: спиртовая 5%-ная настойка йода, мед, нашатырный спирт, глицерин и медицинская желчь. Все ингредиенты смешать и дать настояться сутки. Затем натирать получившимся средством больные суставы.

ПЛОСКИЙ ЖИВОТ

Фигура у меня «не стандарт». Большой живот, широкие бедра. В 16 лет это просто трагедия. Какой гимнастикой лучше заняться?

• Делайте упражнения, похожие на потягивание кошки. Встаньте на все четыре «конечности», колени на ширине бедер, руки прямо под плечами, спина прямая. Смотрите на пол и делайте выдох, вжимая в себя живот и ягодицы. Сделайте вдох и расслабьтесь. Повторите 10 раз.

• Упражнение, которое легко выполнять в любом месте и в любое время. Встаньте на цыпочки и слегка согните ноги в коленях, поочередно напрягая и расслабляя мышцы живота.

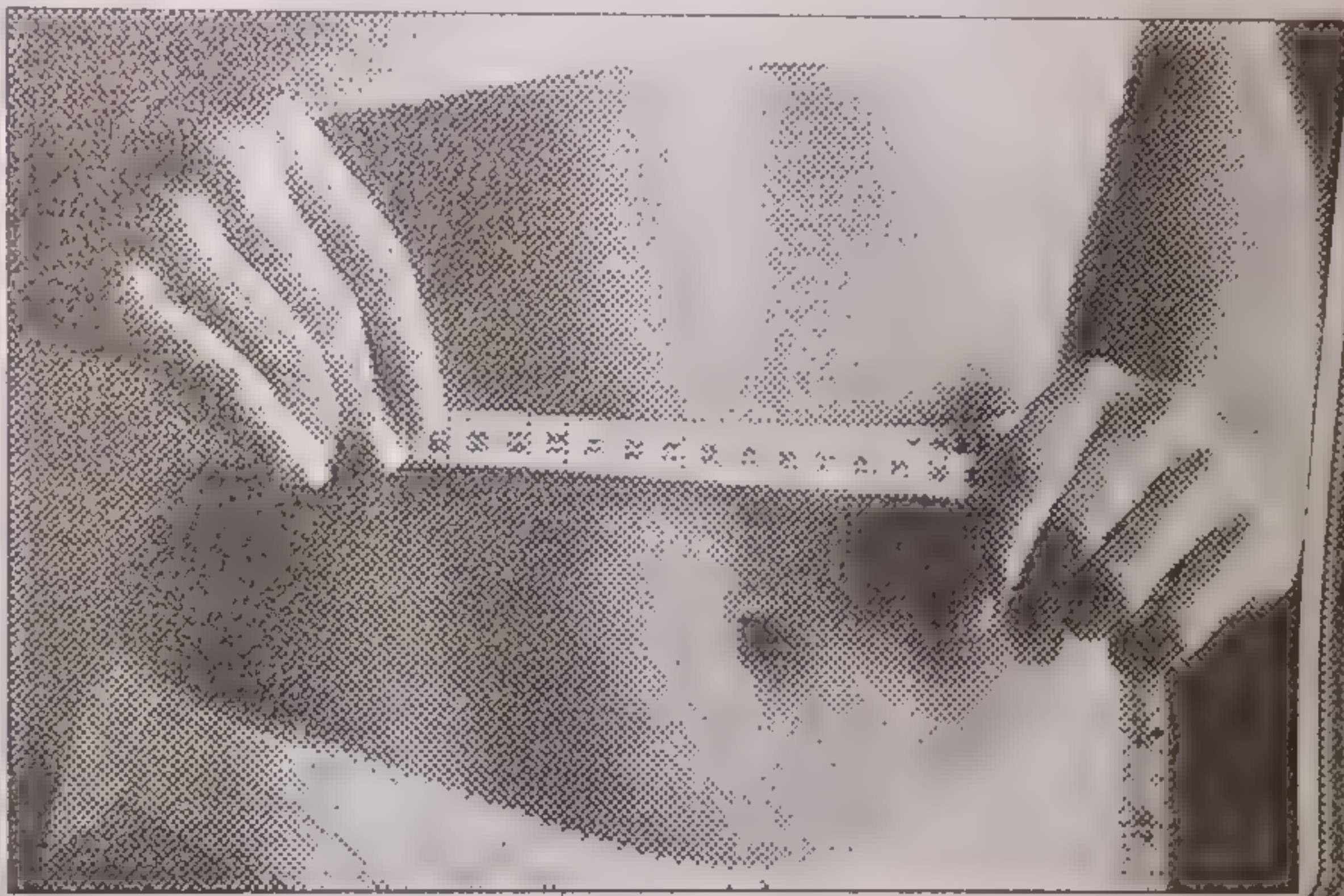
• Лягте на спину, согните ноги в коленях, ступни ног стоят на полу. Руки в стороны на уровне плеч, ладони внутренней стороной прижаты. Сделайте вдох и расслабьте мышцы живота. При выдохе напрягите мышцы и старайтесь вжать таз в пол. Повторите 20 раз.

• Сядьте на пол, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты прямо вперед. Подбородок прижмите к груди. Медленно опускайте спину, делая выдох, пока плечи не коснутся пола. Повторите 10 раз.

• Во время принятия ванны используйте жесткую мочалку для живота.

• Если у вас есть ощущения того, что вы как бы «распухаете», сократите потребление дрожжевых продуктов, таких как хлеб, йогурт и грибы.

• Сократите также потребление жирной и сладкой пищи.



Эти лишние волоски



На лице, на руках и на ногах у меня есть маленькие черные волоски. Они очень заметны. Сбривать не хочется. Может быть, воспользоваться другими средствами?

Если волос немного, то лучше их обесцветить 5-10 процентной перекисью водорода и пергидролем (50-процентная перекись водорода). Для этого волосы протирают несколько раз в день ваткой, смоченной в небольшом количестве перекиси водорода, к которой перед применением прибавляют несколько капель нашатырного спирта.

При использовании пергидроля его разводят водой в соотношении 1:5 или лучше 1:10. Компрессы из этого раствора накладываются на 1-2 часа каждый день, пока волосы не обесцветятся. Для поддержания обесцвечивания компрессы повторяют в течение 3-4 дней.

Можно заказать в аптеке мазь, состоящую из антифебрина (0,5 г), безводного ланолина (10 г), вазелина (20 г) и пергидроля (6 г). От продолжительного употребления этого средства волоски бледнеют, высыхиваются, становятся все более хрупкими, ломкими и в конце концов могут даже исчезнуть.

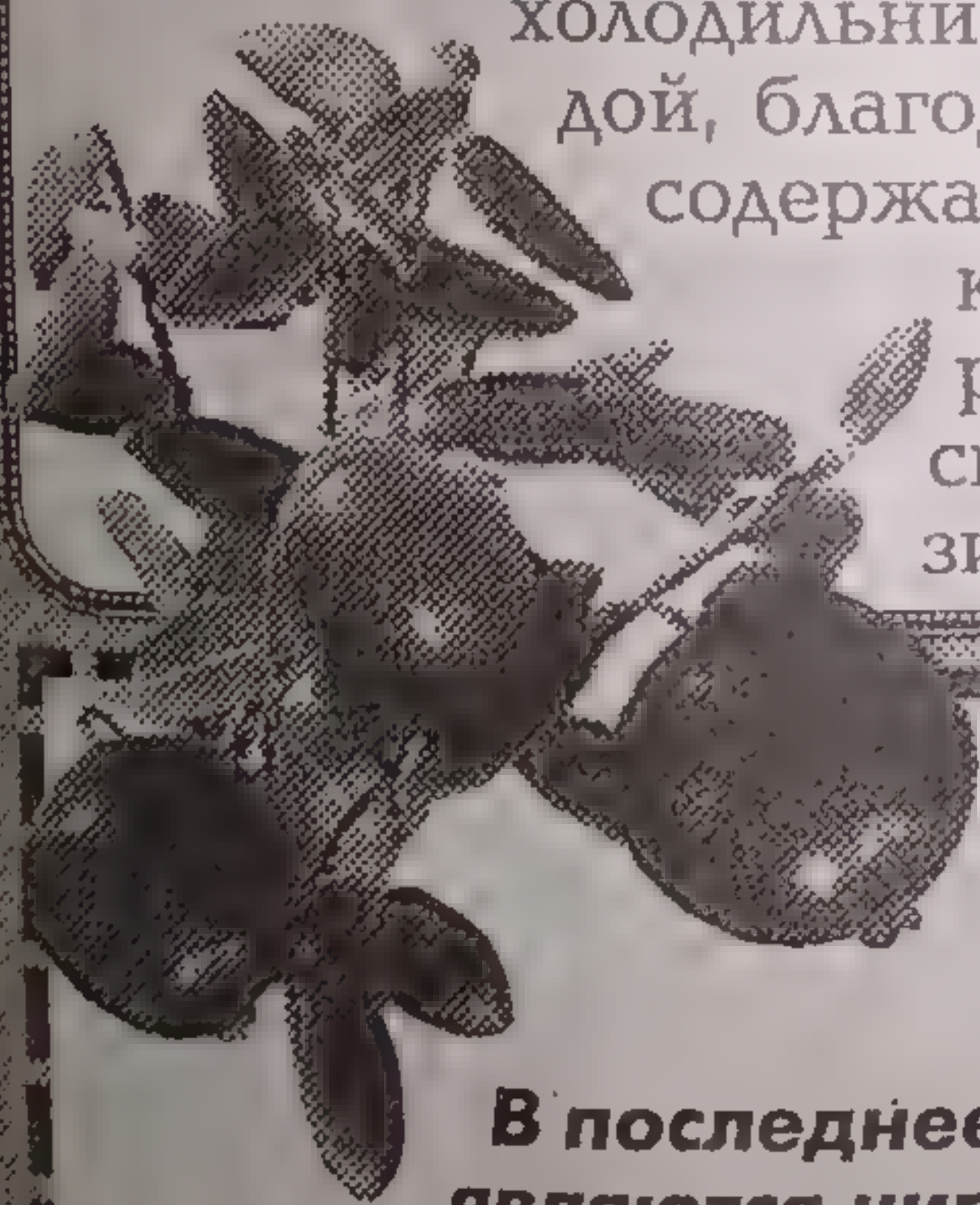
Чудо-ягода

Расскажите, в чем польза брусники и в каком виде ее лучше употреблять?

Брусника - кладезь органических кислот: яблочной, лимонной, щавелевой, бензойной, уксусной, а также витаминов С и А. Есть в ней и дубильные вещества, и гликозиды, снабжающие организм натуральными сахарами. Особенно полезен гликозид арбутин - он расщепляется на сахар и гидрохинон, который обладает сильными бактерицидными свойствами.

Ярко-красные слегка горьковатые ягоды (свежие, моченые, мороженые, сушеные) снимут лихорадку и воспалительные процессы, утолят жажду, повысят аппетит. Полезны при заболеваниях обмена веществ: подагре, сахарном диабете. Брусника - отличное мочегонное и вяжущее средство.

Ягоды брусники хорошо хранятся в холодильнике, залитые водой, благодаря высокому содержанию бензойной кислоты. Не теряют целебных свойств и в морозилке.



Чирьи замучили

В последнее время часто появляются чирьи. А после одного на груди осталась такая сильная боль, хотя даже шрама нет. Врачи посылают от одного к другому - толку никакого.

Мы, к сожалению, тоже отправим вас к врачам. Очень часто гнойные высыпания на коже связаны с ослаблением иммунитета, пониженными защитными свойствами организма. Можно принимать общеукрепляющие витаминные препараты, улучшить, насколько возможно, питание. Но наш совет - сходите к иммунологу. Именно этот специалист поможет вам подлечить иммунную систему.

А вот за консультацией по поводу беспокоящих болей в груди лучше обратиться к врачу-маммологу, который занимается лечением молочных желез.

Ну а не дожидаясь рекомендаций врачей, «назначьте» себе сами отвар шиповника, морс из облепихи. Ваш организм уже получит витаминную поддержку.

Проблемы

Из-за кока-колы

Пишу вам в отчаянии отучить мужа пить кока-колу вместо воды. Он ее поглощает в немислимых количествах.

Ежедневно он выпивает где-то 2-2,5 литра (без учета другой жидкости). Каковы могут быть последствия в дальнейшем и вообще нормально ли в таких количествах пить?

Проблемы будут обязательно, но скорее гастроэнтерологического, нежели урологического характера. Хронический гастрит, а возможно, и язва желудка через некоторое время вашему мужу обеспечены. Питательный режим очень сильно зависит от условий жизни, и в определенной ситуации 2,5 литра выпиваемой жидкости в день - совершенно нормальное явление. Посоветуйте мужу проконсультироваться у гастроэнтеролога.

Вреден ли пластиковый стаканчик

Все уже привыкли к «быстрой» пище в пластиковых или пенопластмассовых стаканчиках. Наверняка за 3-5 минут, при добавлении кипятка, в еду переходит что-нибудь вредное.

Если бы это было так, то «быструю» еду не продавали бы по всему миру. Испытания по ГОСТу проходит не только сама еда, но и ее упаковка. Так что опасаться нечего.

Пусть пока один грызет морковку

Мой муж - убежденный, «идейный» вегетарианец. Под его влиянием я тоже отказалась от мяса, рыбы и яиц, хотя очень их люблю. Недавно я забеременела, но муж по-прежнему не разрешает мне есть мясо и др. Я боюсь, не повредит ли моя диета будущему ребенку?

Врачи считают, что вегетарианки могут рожать здоровых детей, если будут восполнять дефицит белка орехами и соей. Хотя, конечно, очень многих необходимых для плода аминокислот нет и не может быть в растительных продуктах. С другой стороны, есть мясную пищу в атмосфере постоянных конфликтов и под угрозой развода - тоже не лучший выход. Непрерывные эмоциональные стрессы беременной женщине так же вредны, как и отсутствие мяса в рационе.

Нервы и беременность

Как может повлиять на развитие плода то, что супруга на раннем сроке беременности (сейчас срок - 8-я неделя) очень сильно переживала и нервничала (практически с первого дня, как узнали, что будет ребенок, и по сегодняшний день)? Порой дело доходило даже до истерик.

Это может грозить угрозой прерывания беременности. Если беременность будет проходить хорошо, то это не должно отразиться на ребенке. Необходимо, чтобы ваша супруга пропила валерианку, пустырник, настойку пиона. Необходимо наблюдение у акушера-гинеколога, а также вовремя сдавать все необходимые анализы, проводить УЗИ.

Токсикоз будущих мам

Очень хочу родить второго ребенка. Но во время первой беременности был очень сильный токсикоз, долго лежала в больнице. Если все повторится, то у меня просто не будет возможности долго лежать в стационаре.

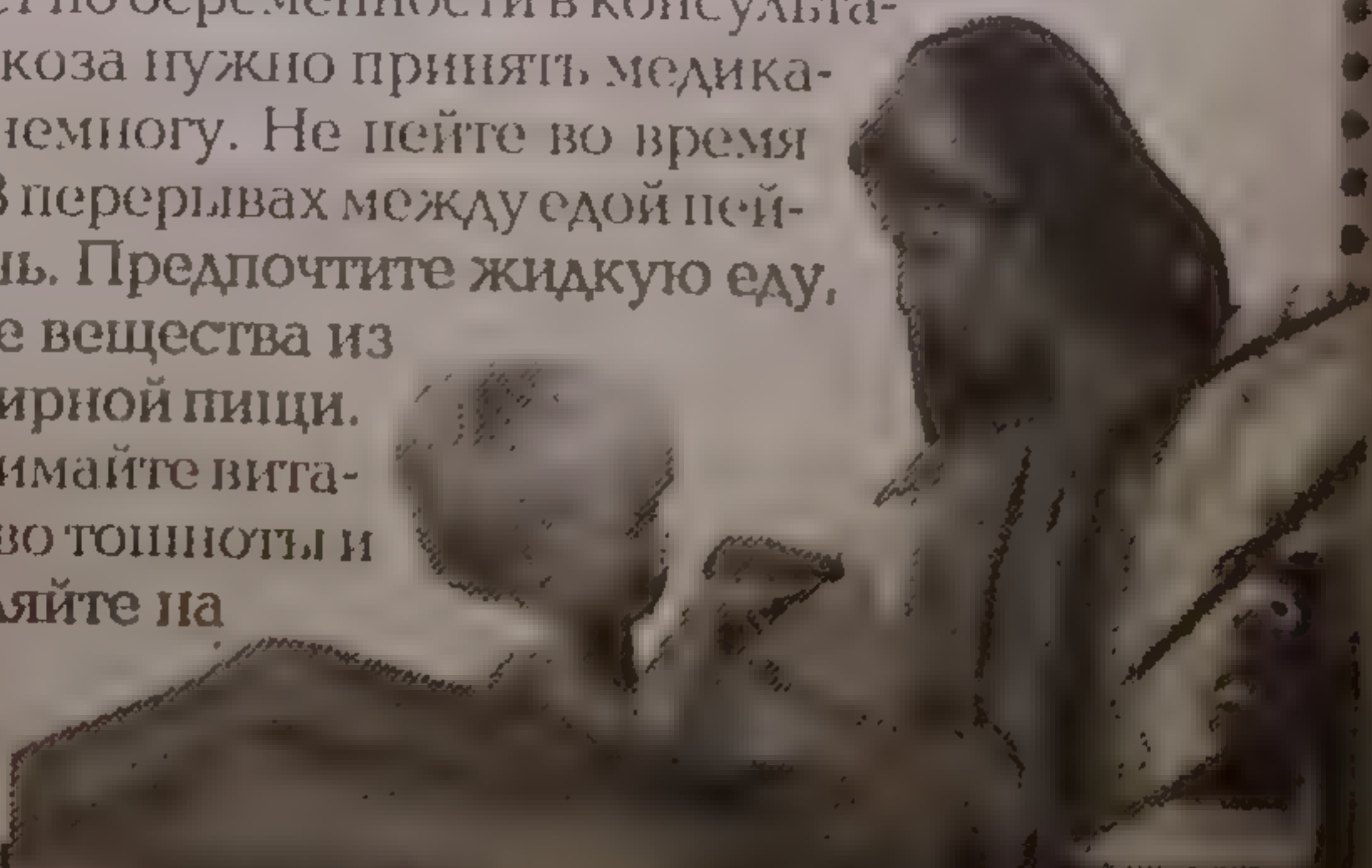
К сожалению, причин токсикоза беременных много. Все дело в сочетании многих физических изменений, происходящих в организме женщины. Среди них - резкий рост уровня эстрогена, обострение чувств обоняния, повышение кислотности желудка, чувство усталости. И никакой профилактики токсикоза не существует.

В вашем случае хочется предостеречь от следующего. Нет гарантий, что токсикоз не повторится. Но нет уверенности и в обратном. А у вас уже сейчас паническое настроение. Между тем часто токсикоз вызывает стресс и негативные эмоции, которые испытывает будущая мама.

Если желание иметь ребенка перевесит ваш страх, то с первых дней беременности ведите образ жизни, который, возможно, облегчит ваше состояние.

Как можно быстрее встаньте на учет по беременности в консультации. При первых же признаках токсикоза нужно принять медикаментозные меры. Ешьте часто, но понемногу. Не пейте во время еды, чтобы желудок не переполнялся. В перерывах между едой пейте больше, не меньше 8 стаканов в день. Предпочтите жидкую еду, старайтесь получать свои питательные вещества из бульонов, соков. Избегайте острой и жирной пищи. Избегайте неприятных запахов. Принимайте витамин В₆, он способен прекращать чувство тошноты и приступы рвоты. Как можно чаще гуляйте на свежем воздухе.

Стать матерью нелегко, но какое счастье быть ею.



Цветочная пыльца помогает не только при анемии...

Страдаю анемией. Слышала, что из народных средств от моего недуга помогает цветочная пыльца. Только не знаю, где ее достать. С цветов, что ли, собирать, как пчелы?

Парамонова О.И., г.Дзержинск.

Цветочная пыльца действительно обладает прекрасными лечебными свойствами. Но вам ходить по лугам и собирать ее с цветов не придется. В лечебных целях используется пыльца, уже собранная пчелами, т.н. пчелиные обножки.

В природе нет пищевого аналога естественного происхождения, равного пыльце по концентрации питательных и лекарственных компонентов. Поэтому пыльцу можно использовать как в качестве пищевой добавки, так и в качестве вспомогательного средства при лечении уже проявившихся заболеваний. В качестве пищевой добавки каждый день принимают 10 граммов цветочной пыльцы. Такая доза удовлетворяет суточную потребность организма в необходимых витаминах, минеральных солях, органических кислотах. Кроме того, препараты на основе пыльцы стимулируют иммунную систему, что особенно актуально в осеннее время года.

Лечебная ценность цветочной пыльцы проявляется в ее всестороннем терапевтическом эффекте. Кроме анемии, которой страдает наша читательница, цветочная пыльца помогает и при других болезнях крови, при сердечно - сосудистых заболеваниях, расстройствах пищеварительной системы и обладает ярко выраженным противомикробным действием. А еще пыльца способствует улучшению потенции и является своего рода эликсиром молодости!

Да и как приятно сознавать, что вам помогают прекраснейшие творения природы - цветы!

Цветочную пыльцу и другие полезные продукты пчеловодства: мед, прополис, маточное молочко - можно приобрести в магазине «Пчеловодство» на ул. Рождественской, 47, тел. (8312) 30-39-45, в ПГУ «Нижегородскпчелопром» на Анкудиновском шоссе, 40, тел. (8312) 65-70-89.

Сертифицировано.

Леся ПОЛЕСИНА.



Перепелиное лекарство

Во многих магазинах сейчас продают перепелиные яйца. Реклама называет их чуть ли не лекарственными. А как на самом деле?

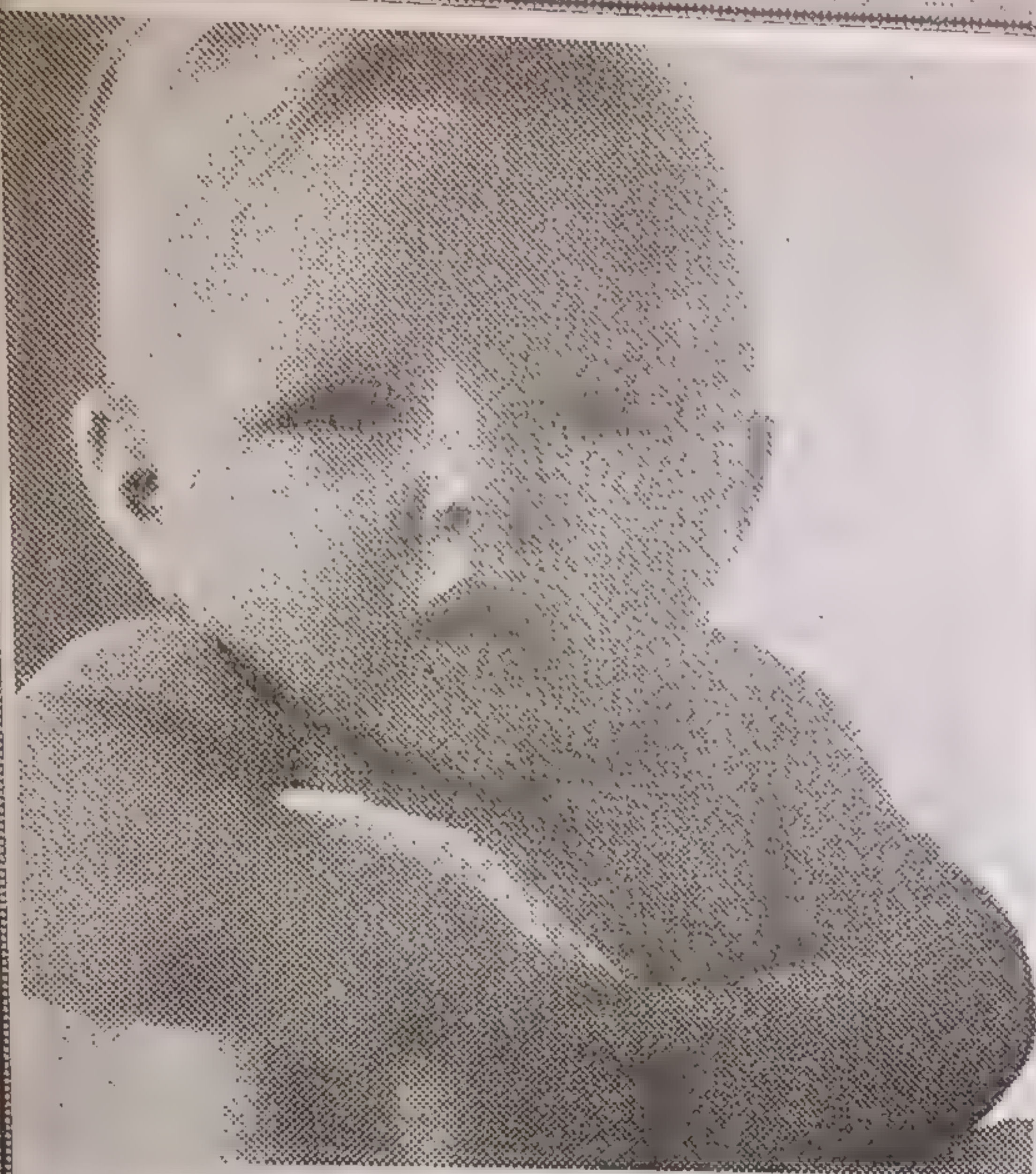
Состав перепелиных яиц богаче, чем куриных, - в них больше минералов и витаминов животного происхождения, незаменимых для

работки сперматозоидов. Кроме того, у перепелиных яиц очень толстая скорлупка, так что драгоценное содержимое надежно спрятано: перепелиные яйца долго хранятся и гораздо реже, чем куриные, портятся.

Их следует выпивать по два на завтрак сырыми. Перепелиные яйца применяют для лечения бронхиальной астмы, повышения иммунитета при любых иммунодефицитных состояниях, профилактики и лечения нарушения обмена веществ для повышения потенции. Они покрывают недостаток легкоусвояемого белка и многих ценных веществ.

Не ешьте продукты, зараженные плесенью. Если яблоко или хлеб начали портиться, не вырезайте пораженный кусочек - выбрасывайте целиком. Только так вы обезопасите себя от ядов, вырабатываемых плесенью, которых более 100 видов. Например, один из них - афлатоксин - вызывает рак печени.

Запомните на всю жизнь знаменитую рекламу, которая утверждает, что 7 капель никотина убивают лошадь. В отличие от других реклам эта - не врет!



Когда рождаются аллергики?

Существует ли связь между появлением аллергии и датой (сезоном) рождения? Думаю родить ребенка, поэтому меня интересует этот вопрос. Я родился весной - у меня аллергия на какую-то пыльцу. У моего брата, родившегося осенью, такой мороки нет.

Согласно проведенным исследованиям, люди с наследственной предрасположенностью к аллергическим заболеваниям, рожденные в период пыления растений (апрель-сентябрь), чаще страдают аллергическими заболеваниями. Однако если существует наследственная предрасположенность к развитию аллергических заболеваний, то страдают аллергией пациенты, рожденные в любое время года.

У мамы - бессонница

Моя мама страдает бессонницей, она не может самостоятельно заснуть, только с помощью нескольких часов. Куда она только в основном ей прописывают лечение успокоительными препаратами и физиолечение. После окончания лечения она опять не может спать. Как справиться с этой проблемой?

Не произойдет ничего катастрофического, мама не сможет самостоятельно уснуть, когда встанет с постели и заняться любыми домашними делами. Максимум - маме обеспечено полусонное состояние ночью. Это можно перетерпеть, время организм возьмет свое без всяких лекарств, что она не будет спать днем.

Наркоманка с

Моя знакомая стала употреблять кокаин. Что делать?

Переубедить у вас вряд ли получится - не придут, чтобы они по эффекту были сильнее зелья. Не мучайте совесть - нет вашей вины в том, что знакомая встала на этот путь. Она сама не решится взяться за ум, все усилия будут потрачены впустую. Сделала свой выбор между компанией живых и мертвых. Когда же она обратится с призывом ей помочь, идите с ней к наркологу.

Операция неизбежна?

Мне 40 лет. Имею варикозное расширение вен ниже колена, троксевазин и гепариновая мазь помогают. Неужели операция неизбежна?

Основной метод лечения выраженного варикозного расширения вен - хирургический. Он дает хороший косметический и функциональный результат лечения. Операцию можно проводить до того, как появятся трофические изменения кожи. Начальные формы заболевания поддаются склеротерапии. В результате инъекции склеиваются, а ее функцию берут на себя более глубокие слои стенки сосудов. Лекарственные препараты - компрессы, гели, кремы - профилактические средства, предупреждающие развитие болезни.

У мамы - бессонница

Моя мама страдает бессонницей, она не может самостоятельно заснуть, только с помощью снотворных, и то в основном ей прописывают лечение снотворными и успокоительными препаратами физиолечением. Но после окончания лечения она опять не может спать. Посоветуйте, как справиться с этой проблемой?

Не происходит ничего катастрофического, если пару ночей мама не сможет самостоятельно уснуть: когда сон не идет, надо встать с постели и заняться любимыми домашними делами, хоть стиркой. Максимум - маме обеспечить бодрое состояние днем и аналогичное ночью. Это можно сделать. Спусти некоторое время организм привыкнет свое без лекарств. При условии, что она не будет спать днем.

Наркоманка:

Моя знакомая стала употреблять кокаин. Как ее переубедить? Что делать?

Переубедить ее вряд ли получится, не придумано еще таких слов, чтобы вернуть ее к нормальной жизни. Не мешайте судить ее своими советами. Пусть сама решит, что ей делать. Пока она сама не решится взяться за ум, ее слова будут тщетными. Она сама должна понять, что борется с коммунитарными и мертвыми в пользу людей. Когда же она обратится с просьбой о помощи, тогда и действуйте - идите с ней к наркологу.

Операция неизбежна?

Мне 40 лет. Имею варикозное расширение вен ниже колена, троксевазин и гепариновая мазь не помогают. Неужели операция неизбежна?

Основной метод лечения выраженного варикозного расширения вен - хирургический. Он дает хороший косметический и функциональный результат. Операцию необходимо проводить до того, как появятся трофические изменения кожи. Начальные формы заболевания лечат методом склеротерапии. В результате инъекции стенки вен склеиваются, а ее функцию берут на себя более глубоко расположенные сосуды. Лекарственные препараты - капли, таблетки, гели, кремы - профилактические средства, предупреждающие развитие болезни.

У меня
слабая
означ

Клетки
могут изм
этих изме
Последни
нием или
идет речь
ных измен
дисплазия
лий одног
быть не до
возникно
ициновени

Че

Что так
опера
бы опе

Варико
ширяются
большинс
различают
ное, проч
отработан
сической
котором н
концы вен

она не может само-
помощью снотворных, и то
только не обращалась, но
лечение снотворными и ус-
и физиолечением. Но пос-
пать не может спать. Посо-
ей проблемой?

профического, если пару ночей
уснуть: когда сон не идет, надо
и домашними делами, хоть стир-
о полусонное состояние днем и
перевернуть. Спустя некоторое
о всех лекарств. При условии,

манка: с

блять кокаин. Как ее переубе-

чится: не придумано еще таких слов,
ее зелья. Не мучайтесь угрызениями
о знакомая встала на этот путь. Пока
м, все усилия будут тщетными. Она
ией живых и мертвых в пользу после-
изывом ей помочь, тогда и действуйте-

ация

ежна?

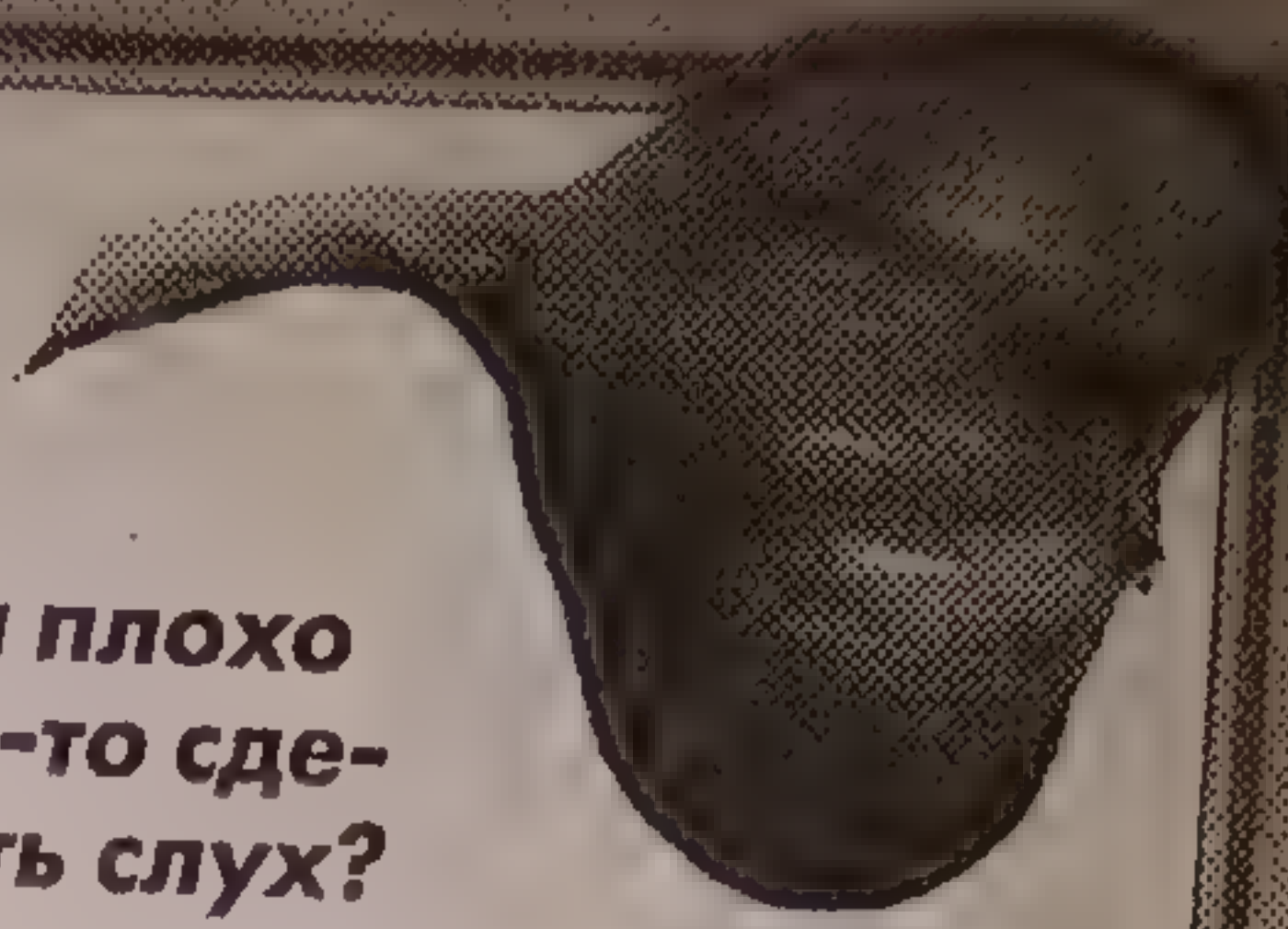
озное расширение вен
ин и гепариновая мазь не
рация неизбежна?

ыраженного варикозного рас-
Он дает хороший косметичес-
ьтат лечения. Операцию необ-
как появятся трофические
формы заболевания лечат ме-
льтате инъекции стенки вены
ерут на себя более глубоко рас-
венные препараты - капли, таб-
етические средства, предупреж-

Для слуха полезен чеснок

**В последнее время стал плохо слышать. Можно ли что-то сде-
лать, чтобы восстановить слух?**

Для улучшения слуха ежедневно за 15-29 мин. до сна очистите от шелухи один зубчик чеснока, разотрите его и капните в полученную кашицу 2-3 капли камфорного масла. Смесь положите на полоску бинта, сверните в жгутик и вставьте в ухо, которое стало плохо слышать. Держите до тех пор, пока не начнет жечь, затем выньте. Очень хорошо для улучшения слуха каждый день съедать четверть лимона вместе с кожурой.



Дисплазия матки

У меня взяли мазок на онкоцитологию. Диагноз: слабая дисплазия, метаплазия эпителия. Что означает этот диагноз?

Клетки эпителия под действием различных факторов могут изменять свое строение. При этом выраженность этих изменений может быть от слабой до выраженной. Последние явления могут являться предраковым состоянием или уже ранним раком. Дисплазия, а именно о ней идет речь, может возникать как следствие воспалительных изменений, инфекции. При лечении этих состояний дисплазия пропадает. Метаплазия означает, что эпителий одного строения появился в месте, где его в норме быть не должно. Нередко метаплазия является причиной возникновения мутаций в клетках и впоследствии возникновения рака.

Четыре степени варикоцеле

**Что такое «варикоцеле»? Насколько серьезна операция по этому поводу? Какие есть спосо-
бы оперативного лечения?**

Варикоцеле - это заболевание, при котором расширяются варикозные вены яичка, в подавляющем большинстве случаев левого. У этого заболевания различают 4 степени. Лечение чаще всего оперативное, прочие методики менее распространены и не отработаны. Видов операций есть несколько. Классической является операция по Иваниссевичу, при котором пересекается варикозно-расширенная яичковая вена.

Бесплатная Фармацевтическая справочная служба

☎ 78-44-44

Обратившись к нам, вы можете:

- узнать о наличии медикаментов и ценах в аптеках всех районов города круглосуточно;
- осуществить поиск медикаментов по минимальной цене;
- заказать доставку медикаментов на дом;
- получить консультацию фармацевта;
- осуществить заказ редких, дорогостоящих и отсутствующих препаратов;
- получить информацию о наличии в аптеках лечебной косметики.

На ваш выбор - низкий уровень цен в социальных аптеках
и гибкая система скидок в остальных.

Муниципальная
аптека № 270

Для вашего здоровья
Лиц. А 382024 № 464
выд. ЕМЛАК при адм. НО.

Качественные
лекарства
со скидкой

10%

(Н. Новгород, Автозаводский район,
ул. Ю. Фучика, 13 (за "Домом обуви"). Тел.: 54-19-05,
54-03-19.)

Если вы ночью с трудом засыпаете или, заснув, просыпаетесь среди ночи и долго не можете заснуть, то вам поможет ежедневный прием за ужином 1 столовой ложки меда.

Проба Манту

Моему ребенку в 4 года сделали прививку Манту. Через три дня след от прививки был по размеру больше положенного. Врач сказала, что нам не хватает иммунитета именно на эту болезнь. Как мне лучше укрепить организм моей девочки.

Можно порекомендовать Мульти-табс, Пиковит, Джунгли. Любые витамины, содержащие микроэлементы. Не волнуйтесь, если питание хорошее, нет контакта с туберкулёзными больными, наблюдаетесь у фтизиатра и всё будет нормально. Сейчас у многих детей такие пробы Манту.

Микроб воды не переносит

Не сможете ли разобраться: слышала такую странную версию, что якобы с ребенка после детского сада нужно смыть все микробы, которые он там нахватал. Это правда или шутка?

Ничего странного в этом нет - так и следует поступать! Действительно, находясь весь день в детском саду (а потом и в школе), ребенок в течение длительного времени контактирует с достаточно агрессивной микросредой - вокруг него дети постоянно кашляют, чихают, у кого-то насморк и т.д. Вот почему, приведя ребенка из сада, школы, его следует «очистить» от посторонней микрофлоры.

Для этого лучше всего принять душ, во время которого ребенок должен прополоскать горло, отсморкаться. Я советую родителям завести небольшую спринцовку или пипетку и буквально несколькими каплями воды промывать ребенку носик, а затем отсмаркивать. Если у вас не хватает времени на душ, ограничьтесь хотя бы умыванием лица, полосканием горла и носа. Это простые, но весьма эффективные процедуры.

После того как вы поели изюм, врачи-стоматологи советуют срочно почистить зубы. Дело в том, что изюм содержит кислоту, которая обожает поедать зубную эмаль.

Диагностика и терапия XXI века - уже реальность

В погоне за ускользающим от нас здоровьем мы зачастую не ведаем, насколько прост и близок к нам способ решения наших проблем. Жителям Нижнего Новгорода особенно повезло в этом смысле: именно в нашем городе чуть меньше года назад открылся медицинский центр «Паллада», где находится один из девяти существующих в России уникальных приборов DETA-Professional, предназначенных для точнейшей диагностики и лечения. Нижегородцы уже успели убедиться: благодаря ему отступают очень многие заболевания.

Прибор DETA-Professional стал доступен широкому кругу пациентов совсем недавно. Долгое время его уникальными возможностями пользовалась лишь кремлевская элита. Как все принципиально новое, многим он кажется пока технологией на грани чуда. В действительности же никакого чуда нет - «обычное» отечественное изобретение, возникшее из недр «оборонки» и не имеющее мировых аналогов. В основу его работы положен принцип существования электромагнитных излучений и полей сложной природы у любой биологической системы: как у всего человеческого организма, так и у отдельного органа.

Итак, отнюдь не чудо и не экспериментальное новшество, но определенно - альтернатива всей существующей системе диагностики и лечения. Альтернатива, уже успевшая получить диплом Российской Академии естественных наук «За практический вклад в укрепление здоровья нации», а также многочисленные благодарные отзывы. Среди них - отзыв бывшего начальника РУОП ГУВД г.Москвы Владимира Рушайло об успешном применении устройства в практике работы реабилитационного кабинета РУОП.

В чем же заключается альтернатива прибора распространенным медицинским технологиям? Прежде всего в максимальном комфорте для пациента, скорости и почти стопроцентной точности диагностики. Даже лучший вариант обследования в Нижегородском диагностическом центре с помощью самых современных из существующих по области диагностических систем сулит пациенту настоящую эпопею с отстаиванием и последующим хождением по кабинетам. К тому же к организационной нервотрепке добавляется еще и «удовольствие», полученное от самого обследования. Такие процедуры, как ФГС, зондирование или колоноскопия, - настоящее мучение.

В отличие от подобных антигуманных способов диагностики, в «Палладе» все очень просто. Показания стрелки прибора отражают отклонения электромагнитных колебаний внутри каждого органа от естественных показателей, соответствующих норме. Уютно расположившись на кушетке, за какие-то 40 минут вы получаете полную картину состояния вашего здоровья.

А самое главное - ошибка при постановке диагноза исключена.

Однако большинство пациентов приходят в «Палладу» не только за диагностикой. Самая поразительная способность прибора - настраивать электромагнитные колебания заболевшего органа на частоту здорового, «стирая» патологическую информацию из энергетической памяти больного органа. И при этом никакого ультразвука или низких частот, привносимых в организм извне, - только собственные энергетические ресурсы.

Лечебный сеанс занимает полтора часа и состоит из биорезонансной и полевой терапии. А в конце сеанса врач заряжает гомеопатическую крупку - шарики молочного сахара - на том или ином лекарственном препарате. Из 16 тысяч лекарственных средств из селекторной аптеки прибора врач подбирает наиболее подходящее именно вам и «переписывает» информацию о его свойствах на безвредные горошки молочного сахара. Тот же анальгин или антибиотик, только без побочных эффектов... Альтернативная аптека уже нашла большое число своих поклонников среди нижегородцев. Особенно часто к ней прибегают родители детей, страдающих нейродермитами и различными формами аллергии. И стоит это, между прочим, зачастую дешевле, чем приобретение аналогичного лекарства в аптеке.

Хотя терапевтические возможности прибора чрезвычайно широки, чаще всего в «Палладу» обращаются пациенты, страдающие гинекологическими, урологическими заболеваниями, болезнью опорно-двигательного аппарата, варикозным недугом. Чаще других привозят детей с пищевой аллергией или ослаблением иммунитета. Вместо покупки дорогих витаминных комплексов родители предпочитают зарядить на них ту же «молочную крупку».

Адрес медицинского центра «Паллада»:

Нижний Новгород, ул.Рождественская, 16-б (вход в арку). Тел. 34-04-28. Лиц. Г 800694 выд. ОКЛМ и ФД при НО.



того как
изюм,
матоло-
ют сроч-
нистить
о в том,
и содер-
лоту, ко-
обожают
зубную

и ответах

Поздравляем наших победителей!

Подписавшись на любую из наших газет, вы сможете принять участие в розыгрыше множества ценных призов.

**КАЖДЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ
НОВЫЙ
РОЗЫГРЫШ**

Заполните купон
и пришлите его по адресу:
Нижний Новгород, 603126, а/я 16,
с пометкой
"РОЗЫГРЫШ-ПОДПИСКА"

Ф.И.О. _____

адрес, телефон для связи _____

на какую газету вы подписались _____

номер почтового отделения,
где была оформлена подписка _____

По итогам розыгрыша призов победителями стали:
Мухарамова Р.А. (г.Сафакулево Курганской обл.),
Чернышова И.В. (г.Волгоград), Горбатова А.И.
(г.Шахты Ростовской обл.), Бахтина Г.С. (г.Киров),
Пчёлкина С.А. (Н.Новгород), Калинин А.В.
(Н.Новгород), Гудкова В.В. (Н.Новгород),
Терехова Н.Ф. (г.Кстово Нижегородской обл.),
Кузнецов Ю.Ф. (г.Балахна Нижегородской обл.).

**Призы - радиоприемники
будут высланы по почте.**

КАК ВЫИГРАТЬ?

Подпишитесь на любую из следующих газет:

«Формула счастья: Он и она»,

«Приключения, тайны, чудеса»,

«Сам себе лекарь»,

«Твое здоровье в вопросах и ответах»,

«Ваша диван-газета», «Огород», «Морфей»,

«Хозяйка в доме», «Соляночка»,

«Скатерть-самобранка»,

«Уютная газета», «Магия дома»,

«Женские судьбы», «Секреты моего дома»,

«Твое здоровье», «Найди свою судьбу».

Почему давление не понижается

Маме 55 лет. Постоянно высокое давление 200Х130. Участковый назначает таблетки, которые дают кратковременный эффект. Каковы могут быть причины высокого давления, если кардиограмма в порядке?

Кардиограмма отображает функцию сердечной мышцы. При гипертонии - её изменения являются следствием, а не причиной. Кардиограмма вряд ли нормальная у вашей мамы. Серьезные изменения разовьются позже. Причины повышенного давления могут быть: гипертоническая болезнь, заболевания почек, некоторые опухоли, эндокринные заболевания, атеросклероз, заболевания сосудов и др. Врачам нужно ее внимательно осмотреть, для выяснения наиболее вероятных причин. Лечение должно обеспечивать такой эффект, чтобы давление было не выше 135/85 мм рт. ст.

Рак начинается с родинок?

У меня такой вопрос: как возникает рак кожи? Знаю, что начинается с перерождения родинок. Так как начинают перерождаться родинки? И всегда ли увеличение родинок связывают с раком кожи?

Если быть точным, то рак кожи это злокачественная опухоль, возникающая из клеток поверхностного слоя кожи - эпидермиса. Меланома (хотя в быту ее называют раком) возникает из меланоцитов - клеток, вырабатывающих меланин пигмент, придающий коже цвет. Меланома возникает как на неизмененных участках кожи, так и из родинок. Злокачественное перерождение происходит при травматизации (механической, химической и др.). Поэтому родинки, располагающиеся в местах частой травматизации, лучше удалять. Загорать в солярии при многочисленных родинках - вредно. Увеличение родинок не всегда связано с возникновением меланомы. Изменение цвета, формы, размера, выпадение волос из родинки, кровотечение должны быть поводом для обращения к онкологу.

Возможно обострение

У меня с детства хронический пиелонефрит. Сейчас постоянно ноет правая почка, а также беспокоят редкие (3-4 раза в день) мочеиспускания. По утрам замечаю, что отекает лицо. Могут ли эти признаки говорить о новом обострении болезни?

К сожалению, да, эти симптомы могут не только свидетельствовать об обострении заболевания, но и о развитии такого грозного осложнения, как почечная недостаточность. Вам обязательно нужно обратиться за консультацией и обследованием к урологу.

Перегиб желчного пузыря

По итогам УЗИ печени и желчного пузыря: форма желчного пузыря изменена. Чем это чревато, как избавиться от этого?

Перегиб тела желчного пузыря - частое явление, обычно не чревато ничем, кроме периодических болей в правом подреберье. Если боли часты или развивается острое воспаление пузыря, то рекомендуют его удаление.



Лечение плоскостопия

Меня интересует, существуют ли какие-нибудь способы лечения плоскостопия у взрослых, кроме массажа и гимнастики, например, операция.

При резко выраженном плоскостопии коррекцию стопы могут провести путем костнопластической операции. Но предварительно болевые ощущения вам постараются снять теплыми ножными ваннами, корригирующей гимнастикой, которая полезна в любом возрасте, ношением супинаторов. Обращайтесь в ортопедическое отделение ближайшей к вам больницы.

Почему они хотят по утрам

Почему у мужчин по утрам чаще всего бывает эрекция?

Механизм возникновения утренней эрекции у мужчин окончательно не выяснен. Преобладают две точки зрения. Согласно первой эрекция по утрам связана с наполненным мочевым пузырем, который давит на предстательную железу и изменяет гемодинамику малого таза таким образом, что это способствует эрекции. Вторая точка зрения связывает ночные и утренние эрекции с эротическими сновидениями. Однако обе они не выдерживают никакой критики. Если бы первая теория была верна, эрекции у мужчин возникали бы при каждом наполнении мочевого пузыря, однако такой корреляции не отмечается. Вторая точка зрения опровергается теми случаями, когда эрекция у мужчин возникает после пробуждения. Так что этот вопрос до сих пор остается открытым.

Ночью - в туалет

Мой муж каждую ночь встает в туалет, иногда раз, иногда 2 раза за ночь. Подскажите, нормально ли это, или стоит обратиться к врачу? Муж считает, что все в порядке, но я волнуюсь!

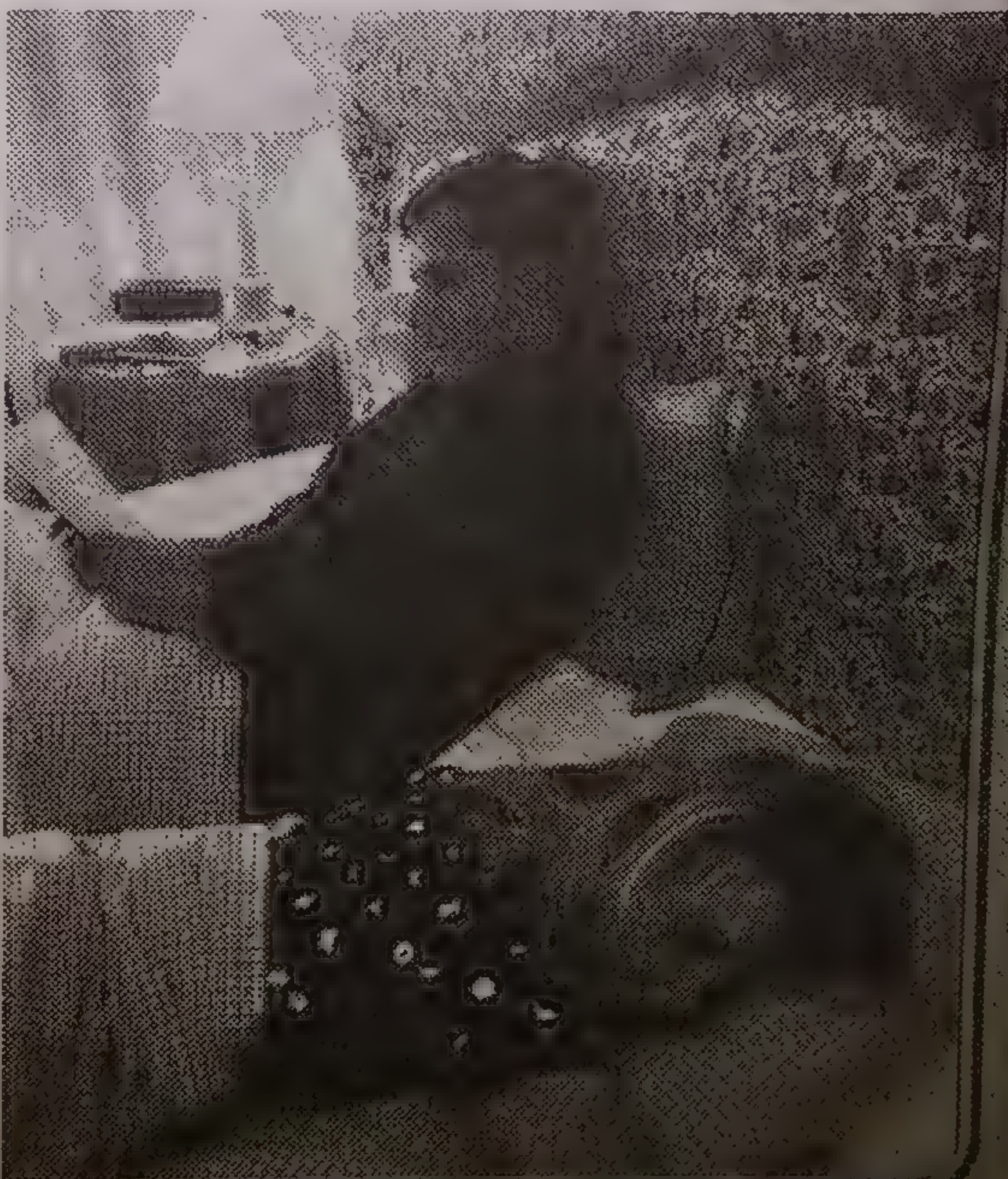
В принципе нормой считается максимум 1 раз за ночь. Но это сильно зависит от питьевого режима - если человек накануне выпил 5 литров пива, то ни о каком режиме мочеиспускания не может быть и речи. Но если вы переживаете, убедите мужа обследоваться у уролога.

При насморке помогает такой напиток: настоять в стакане кипяченой воды чайную ложку тимьяна, добавить ломтик лимона, немного меда, щепотку имбиря и чуть-чуть водки. Выпейте - и вы здоровы.

Жене не нравится

Моей жене кажется, что у меня маленький половой член (длина в возбужденном состоянии 13,5 см, а диаметр 10 см). Подскажите, пожалуйста, как можно увеличить половой член без операции, может, есть какие-то таблетки?

Нет, к сожалению, размер и форма полового члена определяются генетически и не могут быть изменены никакими воздействиями окружающей среды, кроме оперативного вмешательства. Но на качество половой жизни размеры полового члена не оказывают практически никакого влияния, значительно важнее желание и умение мужчины доставить своей партнерше максимальное наслаждение.



Диагностика простатита

Есть подозрения, что у меня простатит. Только не хочется подвергаться пальпации. Скажите, а УЗИ каким образом делают? Надеюсь, внутрь не залазят.

Наиболее информативным при заболеваниях предстательной железы является именно ТрУЗИ, то есть исследование, проведенное трансректальным датчиком. К сожалению, без пальпации и массажа предстательной железы не обойтись. Но это лучше, чем все те проблемы, которые могут появиться при отсутствии лечения заболевания.

Замучили камни

У меня мочекаменная болезнь. Как избавиться от камней?

Хорошо выгоняет камни оливковое масло в смеси с лимонным соком. Это средство кроме того регулирует нормальное функционирование желудочно-кишечного тракта и обмена веществ, а также помогает организму бороться с инфекциями. Смешайте 1/3 стакана масла и 1 столовую ложку сока. Принимайте по 2 столовые ложки 3 раза в день. Правильно используйте мочегонные травы. Заваривайте их как чай и принимайте по той же схеме в течение месяца.

Раз и... ребенок

На основании двух спермограмм моему мужу поставили диагноз - азооспермия, а два года назад у нас родился ребенок. Возможно ли это?

Если это произошло, то вопрос «возможно ли» отпадает сам собой. Да и вообще, в медицине нет ничего невозможного.

Массаж при аденоме

У меня аденома предстательной железы. Операцию делать отказываются - большое сердце. Можно ли делать массаж?

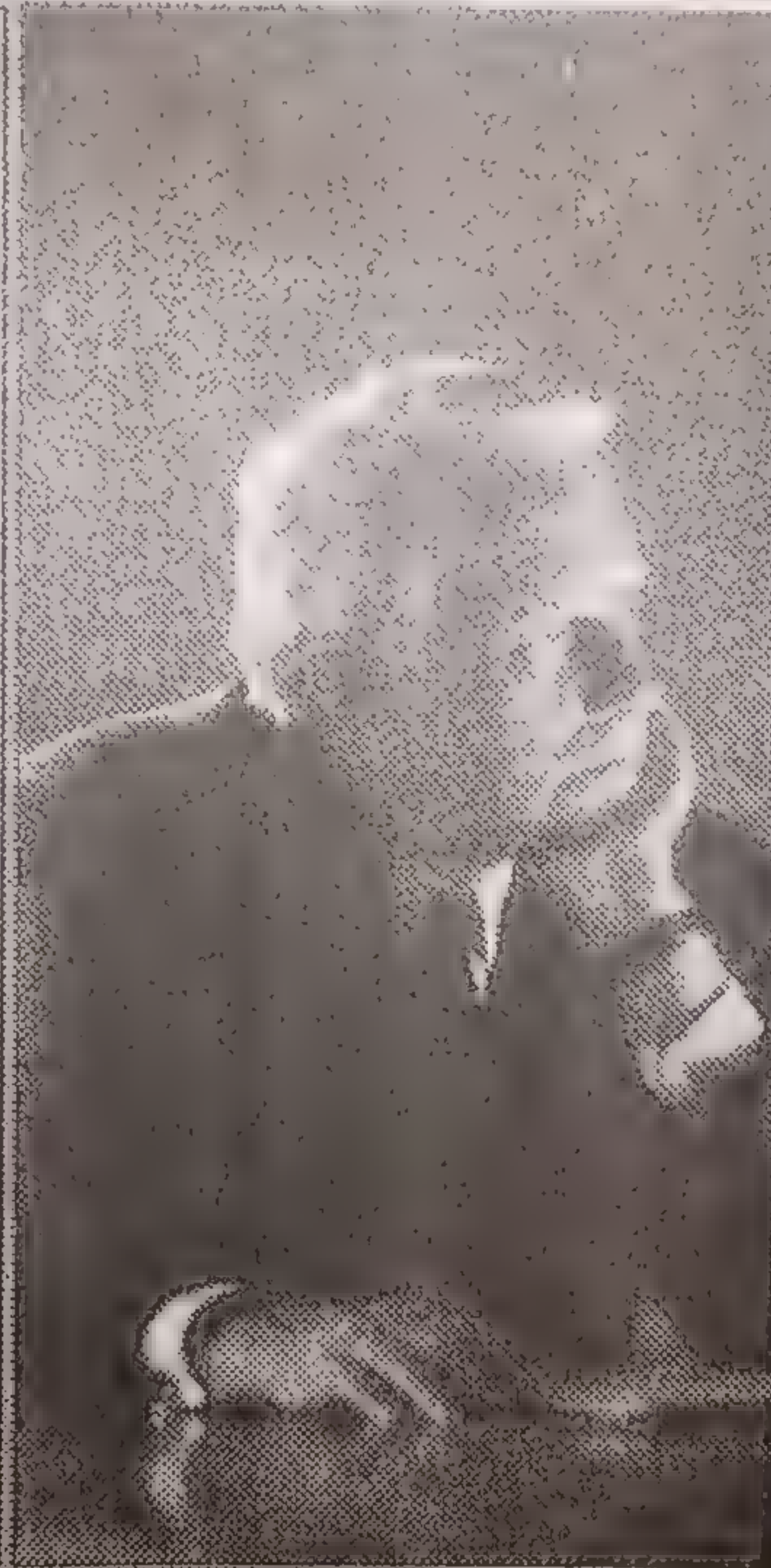
Вообще, массаж при аденоме предстательной железы делают. Но на сегодняшний день эффективным методом лечения аденомы простаты его считают только в России. На Западе от него давно отказались. А эффективного лекарства, при употреблении которого аденома бы рассасывалась, до сих пор не существует.

Россиянам на помощь приходит доступная народная медицина.

Взять листья комнатного растения каланхоэ, мелко измельчить. Высыпать один стакан измельченных листьев в литровую стеклянную банку, залить 0,5 л водки. Закрыть крышкой, поставить в темное место. Настаивать 5 дней, ежедневно встряхивая (раз в день). Затем процедить. Листья выбросить, настойку хранить в холодильнике. Принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день за полчаса до еды. Курс лечения - не менее трех месяцев.

Упражнение «Насос»

Нагибаясь, резко и шумно вдохнуть воздух через нос, опуская руки. Пальцы тянутся к полу, мышцы промежности и ануса расслаблены. Выпрямляясь при пассивном выдохе, немного подать таз вперед, сжать мышцы промежности и втянуть анус. Пальцы рук при этом резко сжать в кулаки. Количество упражнений довести до 100-150 раз в день.



Ты - мне, я - тебе

Адрес «золотого уса»

В № 21 вы написали о лекарственном растении золотой ус. Я бы для себя тоже посадила, но не знаю, где взять отводки.

Помочь вам может наша постоянная читательница из Нижнего Новгорода Нина Алексеевна Голованова. Она давно выращивает этот целебный цветок (еще его называют живой волос, венерин волос). Нина Алексеевна готова поделиться отводками растения совершенно бесплатно. Ее телефон 52-82-68, для иногородних сообщаем код Нижнего Новгорода - 8312.

Лучше всего - подписаться

Спасибо вам за подробные ответы на наши вопросы. Нам, пенсионерам, часто и обратиться больше не к кому. Но в нашей глубинке не всегда удается укупить каждый номер вашей газеты.

Спасибо и вам тоже - за добрые слова. Будем стараться не разочаровывать вас и в дальнейшем. Вы не первая, кто пишет о проблеме «купить газету». Между тем решается этот вопрос очень просто. Гарантию, что свежий номер «Твое здоровье» будет у вас своевременно, даст только подписная квитанция. Время, чтобы оформить подписку на нашу газету, еще есть - до 20 декабря. Сделать это можно в любом почтовом отделении.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»
№23(75), ноябрь 2002г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА тел.32-78-16
Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1
Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22
Служба распространения и доставки: тел.: 34-91-15, 34-82-57
Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-111»
Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408
тел/факс 2227-74-10

Трещины на пятках

Люблю летом в саду босиком ходить. Как будто силой земли наполняешься. Но вот кожа на стопах от этого грубеет. На пятках трещинки появляются. И никак что-то не проходят.

Рецепты народной медицины для лечения трещин на пятках мы уже публиковали не однажды. На этот раз на помощь читателям пришла жительница Богородска А.П. Андреева (имя и отчество в письме, к сожалению, не указали). Средство для лечения грибка, трещин между пальцев и на пятках ей рекомендовала подруга Мария Ивановна. Итак, в 1 литр кипяченой воды добавляем 1 чайную ложку поваренной соли. Мелко рубим 1 зубчик чеснока и заливаем 3 столовыми ложками соляного раствора. Полученным лекарством смазываем больные места утром и вечером. А.П.Андреевой это лекарство помогло очень хорошо.

Каша из пшена и тыквы улучшает моторную функцию кишечника, повышает диурез и выведение из организма солей. Рекомендуются при нарушении обмена веществ, заболеваниях печени и желчного пузыря, при колитах с недостаточным опорожнением кишечника.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.
Набор и верстка ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Подписано в печать 30.10.2002 г. в 17 часов (по графику в 17 часов). Тираж 47739. Заказ №4826.
Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная.
Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник»,
Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

№24(76), 2002 г.

**ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН**

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Целебные травы не только лечат

Хотел «почистить» организм с помощью сбора лекарственных трав. Рецепт прочитал в одном журнале. Но как выпил приготовленный отвар, так плохо стало. Неужели у травяного лекарства есть противопоказания?

Дело не только в противопоказаниях. В первую очередь нужно пользоваться заготовленными травами, зная, что они собраны точно по правилам. Важно, чтобы место сбора было удалено от города не менее чем на 50 км, от автомагистрали - на 5 км.

В целебные отвары входят разные части растений. Нельзя собирать листья и, высушив, смешивать с корнями. Например, у чистотела в период цветения собирают облиственные верхушки, которые и являются лекарственными. А вот отваром корня можно запросто отравиться.

Кроме того, травы, как и любое лекарство, имеют побочное действие. Крапива, спорыш, тысячелистник, оказывающие противоязвенное действие, одновременно повышают свертываемость крови. Значит, язвеннику, перенесшему инсульт или страдающему тромбозом, их применять надо с большой осторожностью.



А если вы, например, решили избавиться от камней в желчном пузыре, то обязательно должны знать какого они размера и где локализованы. При больших камнях лечение травами противопоказано.

Многие растения подчас вызывают аллергические реакции. Поэтому вначале надо проверить как организм отреагирует на целебное снадобье.

Для этого надо приготовить из травки немного настоя или отвара и смазать им локтевые сгибы. Если аллергии нет, через полчаса можно выпить немного настоя. Через 2 часа процедуру повторить. К концу вторых суток после начала проверки организм дает ответ, подходит вам эта травка или нет.

**РЕДАКЦИЯ ОТВЕЧАЕТ
НА ВСЕ ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ**
**НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ
ПОЛУГОДИЕ 2003 г.**

Полипы в матке

Возможно ли излечиться от полипов шейки матки. После выскабливания они появились у меня вновь. Может быть, народные средства посоветуете? И еще у меня по вечерам повышенная температура, уже около года.

Вновь появившиеся полипы придется опять удалять. А вам нужно обратить внимание на причины их появления. Патоло-

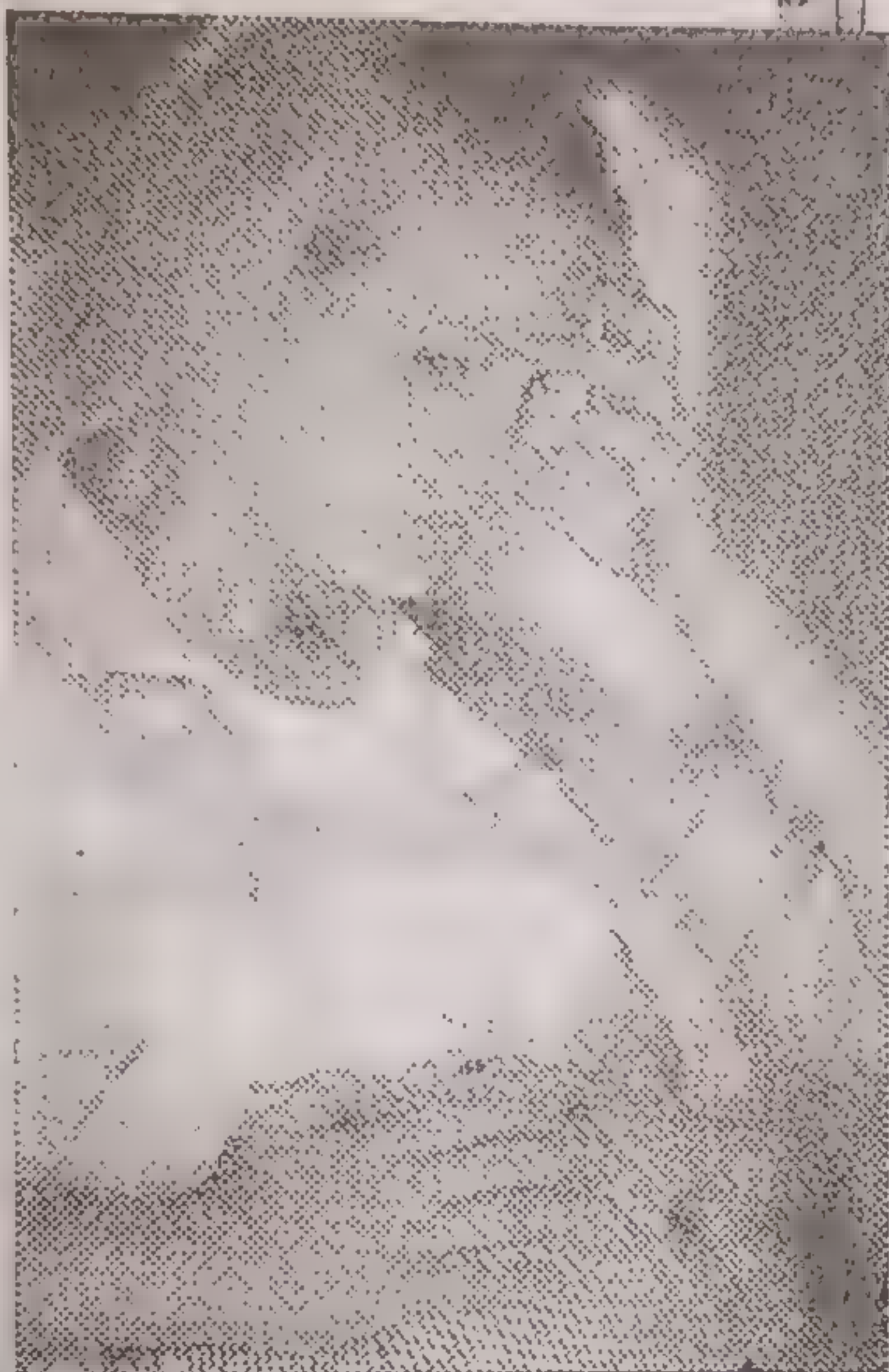
гическое разрастание эндометрия (слизистой оболочки шейки матки и тела матки) происходит на фоне хронического воспалительного процесса половых органов. Большое значение в образовании полипов, особенно маточных, имеют и гормональные нарушения.

Назначал ли вам врач какое-нибудь лечение, кроме хирургического? Ведь кроме удаления полипов, нужно лечить и то заболевание, которое их вызывает. Повышенная температура также подтверждает, что в организме есть какой-то воспалительный процесс.

Народных средств для рассасывания полипов, к сожалению, не существует. Но можно применять настои и отвары для снятия воспаления эндометрия.

Столовую ложку травы зверобоя продырявленного залить стаканом кипятка. Настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Столовую ложку цветков калины обыкновенной заварить стаканом кипятка. Кипятить 2-3 минуты, процедить. Пить по одной столовой ложке 3 раза в день.



Хочу быть беременной

У меня небольшая эрозия, возможно, гормонального происхождения. Можно ли мне беременеть или нужно вылечить ее. Мне предлагают криодеструкцию.

Можно и беременеть, но могут возникнуть травмы шейки матки в родах, поэтому в «беременность лучше входить» - здоровой полностью.

Криодеструкция может также травмировать шейку матки, поэтому, если эрозия небольшая, рациональнее применить консервативные методы лечения.

Молочница

Меня мучает молочница. Я проходила лечение, и не раз. Но результата хватало ненадолго. У врача выяснила, что лечиться надо с мужем, пролечилась: нистатин в таблетках обоим плюс мне свечи с нистатином. Вроде бы все прошло, и вот опять.

Дрожжевой кольпит может иметь достаточно упорное течение и часто рецидивирует. Учитывая, что вы продолжаете кормить грудью, рекомендуют пользоваться только местным лечением. Воспользуйтесь орошением или спринцеванием влагалища слабыми растворами трав, например, ромашки (1 ст. ложка травы на стакан кипятка, настоять, процедить и развести до 1 литра) в течение 5-7 дней 1 раз в день. На ночь вводите во влагалище свечу или таблетку, содержащую противогрибковый препарат (например, клотримазол) в течение 10 дней. По окончании лечения можно в течение 10 дней вводить во влагалище антибиотики, например, свечи «Бифидумбактерин» по одной 2 раза в день. Если подобное лечение не даст эффекта, то потребуются более комплексный подход, возможно, дополнительное обследование.

Киста почки

Что такое «киста почки», каковы последствия и методы лечения.

Киста почки - это такое состояние, при котором в почечной паренхиме образуется полость, заполненная жидкостью. Это не считается заболеванием и само по себе не опасно, но грозит развитием осложнений. К самым распространенным и опасным осложнениям относятся нагноение кисты и увеличение ее до таких размеров, при которых она начнет сдавливать почку, вызывая дистрофию ее паренхимы и снижение функции. Поэтому кисты больших размеров обычно удаляют. Это делается оперативно под контролем УЗИ, в кисту вводится игла, жидкость выкачивается, после чего в полость кисты вводят склерозирующий препарат, который заставляет ее сморщиваться, стенки - срастаться между собой, что предотвращает рецидив.



Большая проблема маленького размера

Моя самая большая проблема - это моя маленькая грудь. Особенно я закомплексовала после родов, когда сильно поправилась. Как можно мне увеличить размер груди? А что вы думаете о пластической операции?

О пластической операции мы думаем, наверное, так же, как и вы. Не стоит рисковать, так как бывают тяжелые осложнения. А стоит имплантирование груди силиконовыми протезами порядка 2 тысяч долларов.

Есть и безопасные методы увеличения груди. Правда, прибавка будет не очень большой.

Во-первых, «нагрубание» груди, незначительное увеличение размера происходит при приеме оральных контрацептивов.

Во-вторых, есть специальные зарядки для бюста. Упражнения нужно делать долго, но прибавки на два размера тоже не ожидайте.

Лучница

Сложите упругую резинку вдвое, возьмите оба ее конца в левую руку и накиньте петлю на большой палец правой. Отведите правую руку в сторону, держа ее на уровне плеча, и потяните концы резинки левой рукой так, будто натягиваете тетиву лука. Потяните резинку десять раз влево как можно дальше, потом поменяйте руки и повторите упражнение в правую сторону еще раз.

Тянем-потянем

Возьмите в руку резинку или эспандер и вытяните прямо перед собой на уровне плеч. Начните разводить руки в стороны, натягивая резинку. Отведите руки назад как можно дальше. Досчитайте до 16 и медленно вернитесь в исходное положение.

Кулачки

Сядьте по-турецки. Выпрямите руки перед собой, согните в локтях. Соединяйте предплечья, как будто вы занимаетесь на тренажере. В руки можно взять небольшие гантели.

Но, на наш взгляд, ваша проблема не столько размер груди, сколько лишний вес. Ведь пока вы были стройной, грудь вас устраивала. Может быть, легче вернуться к своим прежним формам. Если полнота появилась после родов, помогут диета (поменьше мучного, побольше овощей), физические упражнения на все группы мышц (мы о них не раз писали).

У вас есть все шансы избавиться от вашей «большой» проблемы.

Лаборатория контактной коррекции зрения предлагает

жесткие и мягкие контактные линзы отечественного и импортного производства повышенной комфортности и аксессуары к ним.

Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 42.

Тел. (8312) 41-47-28.

Дир. Г. Шостович, зам. дир. по спец. мед. и фарм. деят. при адм. Ниж. обл.

Тема: ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

Все четыре колеса.

Или три

С какого возраста ребенку можно ездить на велосипеде? И потом, что лучше купить - трехколесный велосипед или двухколесный с добавочными двумя колесами?

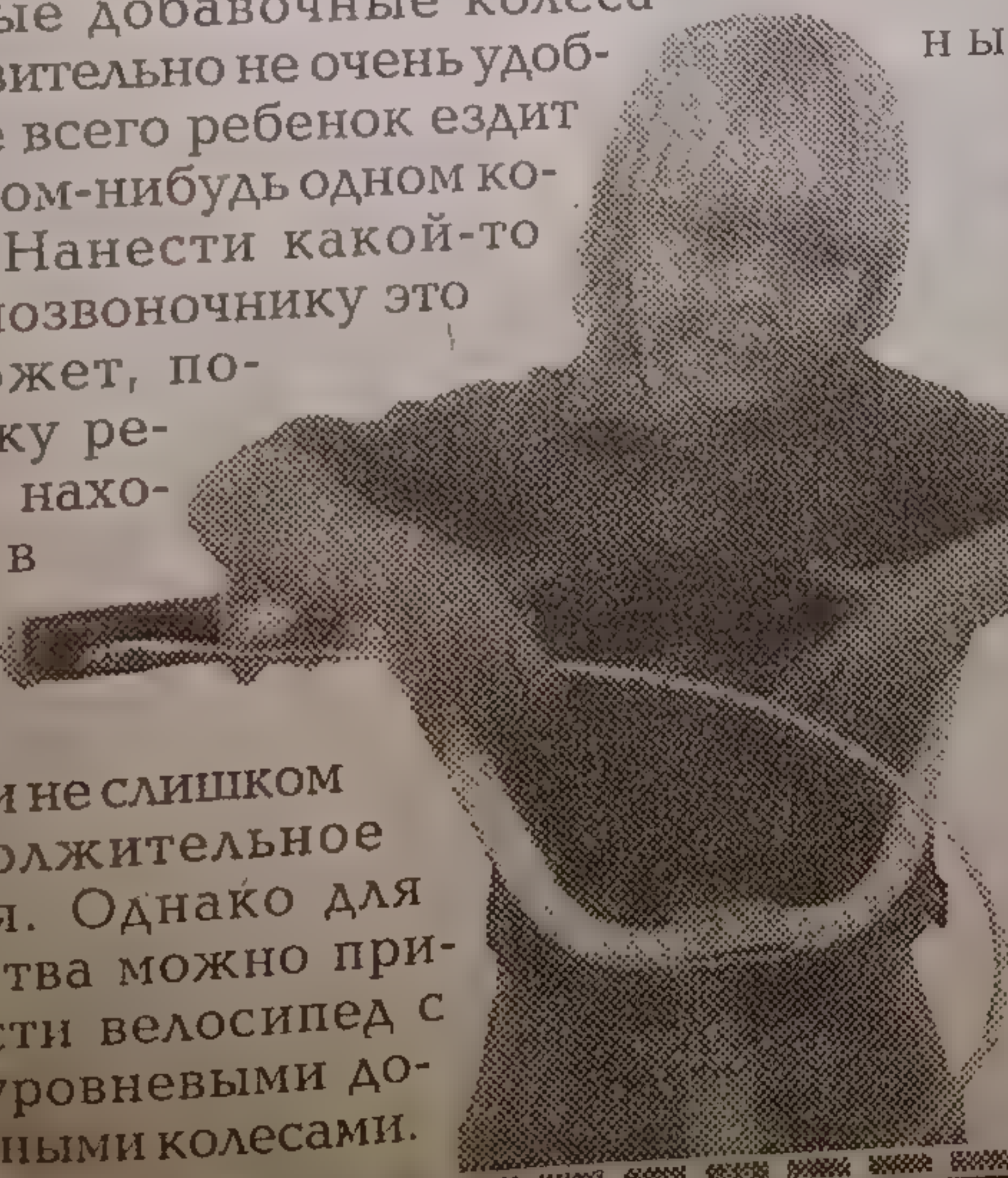
Примерно после года-полтора ребенок уже может совершать свои первые «велосипедные прогулки». Сейчас появились очень удобные велосипеды для самых маленьких - они снабжены сзади рукояткой, с помощью которой родители могут катить велосипед, будто коляску. Это позволяет мягко и ненавязчиво осваивать ребенку навыки езды на велосипеде. В течение прогулки он может несколько минут крутить педалями, в остальное время его везут родители. Не стоит бояться неравномерного распределения нагрузки, современные трехколесные велосипеды сконструированы с учетом удобства ребенка.

На трехколесном велосипеде можно ездить лет до 3-х, получая навыки работы с педалями и рулем, а дальше пересаживаться на двухколесный с дополнительными колесами. Такие велосипеды, на мягком «резиновом ходу», сейчас выпускаются самых разных размеров, вплоть до довольно маленьких. Высота его должна быть такова, чтобы бедро ноги, находящейся на поднятой педали, было расположено к туловищу под прямым углом (если сесть прямо). Неровно расположенные добавочные колеса действительно не очень удоб-

- чаще всего ребенок ездит на каком-нибудь одном колесе. Нанести какой-то вред позвоночнику это не может, поскольку ребенок находится в та-

ком положении

не слишком продолжительное время. Однако для удобства можно приобрести велосипед с одноуровневыми добавочными колесами.



Чистим зубки грудничку

Моей дочери сейчас 10 месяцев и у нее уже 8 зубиков. Видела в продаже зубную щетку «Nuk» для грудничков. Имеет ли смысл начинать чистить зубки уже сейчас? И если нужно чистить, то какую зубную пасту лучше всего использовать?

Несомненно, имеет! Но таким маленьким деткам зубки чистят намотанной на палец чистой марлечкой. Зубной щеткой до 1,5 года ребенок играет, знакомится. С 1-1,5 года вы сами чистите ему зубки этой щеткой. А пастой можно начинать пользоваться с 2 лет, конечно, специальной детской.

Ребенок температурит

Сыну 4,5 года. На любое заболевание, простуды реагирует очень высокой температурой (38-40). Температуру сбить (и то ненадолго) могу только мефинаминовой кислотой (холодные обтирания и парацетамол не сбивают вообще). Что посоветуете мне делать?

Всё дело в том, как ребенок переносит эту температуру. Если нормально, то это даже хорошо. Температура - это защитная реакция, и его организм хорошо защищает себя. Сбивать температуру вашему ребёнку полностью не нужно - хотя бы до 38. Попробуйте гомеопатический препарат Вибуркол.

Современная медицина

(быстро, безопасно, безболезненно, бескровно)

Здоровье - понятие деликатное. Каждый из нас хорошо знает, как хлопотно бывает сдавать анализы, ходить на всевозможные обследования, что требует много времени и сил. Успех лечения любого заболевания - в правильно поставленном диагнозе.

Компьютерная биорезонансная диагностика - это совершенно безболезненный и безопасный метод обследования, основанный на том, что человеческий организм является слабым источником электромагнитных колебаний. Для определения характера колебаний используются специальные точки на поверхности кожи. Теперь самое важное. Сравнивая спектры колебаний в различных акупунктурных точках со спектрами специально изготовленных эталонов, можно выявить любые заболевания на ранней стадии, когда еще нет жалоб, любую инфекцию, в том числе, передающуюся половым путем, любой аллерген. Таким образом, по этим точкам можно увидеть всеобщее состояние организма, уточнить диагноз по любому органу и системе (используя эталоны для сравнения), наличие воспаления или давнего хронического процесса, присутствие в организме бактерий, вирусов, паразитов.

Что особенно важно, - это безболезненно, бескровно, безопасно, быстро. В течение получаса проводится диагностика врачом, прошедшим обучение в Москве и Европе.

Врач подберет для вас биорезонансное лечение, что заставит заболевший орган восстановиться: информация о болезни просто стирается в организме. Профессорами Европы разработано более 500 лечебных программ, из которых врач выберет ваши. После сеанса пациент принимает гомеопатический препарат, в который внесен «резонанс выздоровления». Вы имеете возможность уточнить диагноз, выявить скрытые болезни и провести лечение. Возрастных ограничений нет.

Энергоинформационная медицина за короткое время зарекомендовала себя как очень точная наука.

Консультации по диагностике и лечению можно получить в поликлинике № 5 по адресу: ул. Ильинская, 61.

Запись по телефону 15-03-53 с 12 до 18 часов.*

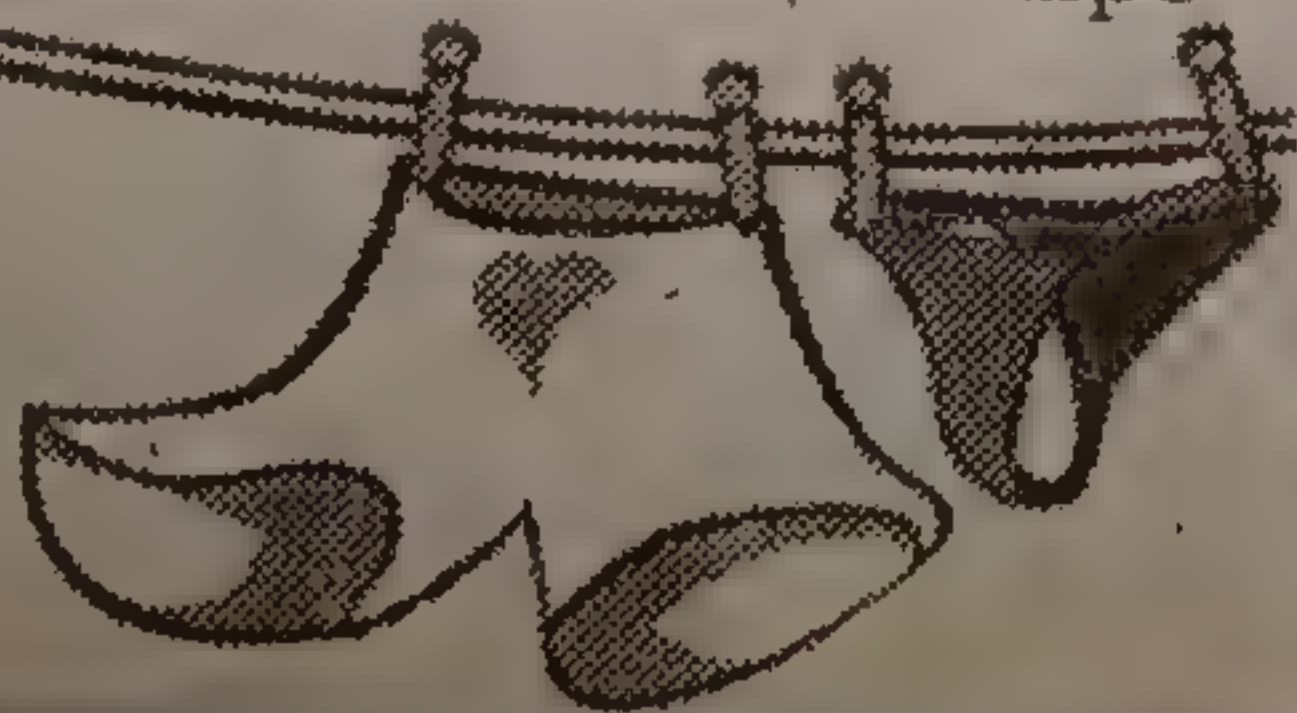
Врач Е.ЯЦИШИНА, кандидат мед. наук.

Лиц. В 659918 выд. ОКЛМ и ФД.

ОК от инфекции не защитит

Я хотела бы поскорее уточнить вот такую вещь: не мог ли ОК уберечь меня от хламидиоза? Он был обнаружен у моего молодого человека. Ничего странного в своем организме я не замечала, хламидиоз никак не проявляется.

Нет. Известно, что ОК препятствуют наступлению беременности, но не защищают от половых инфекций. Существует даже известный «двойной голландский метод», рекомендуемый для молодежи: использование и презервативов, и ОК. Противозачаточная эффективность ОК намного выше, чем презервативов (как это ни странно), но последние достаточно надежно защищают от инфекций.



Против запоров

Слышала, что холодная вода улучшает работу кишечника и поэтому ее рекомендуют пить тем, у кого запоры. Это так?

Действительно, выпитые натощак холодная вода, а также охлажденные, слегка подслащенные напитки, соки усиливают перистальтику кишечника. Если же холодными напитками или водой запивают обильную и жирную еду, возникают запоры, так как пищевые массы надолго удерживаются в желудке, их переваривание замедляется. К тому же появляется ощущение распирания, дискомфорта.



Токсоплазмоз

У моего сына обнаружили токсоплазмоз и микоплазмоз. Как он мог ими заразиться? Как и сколько нужно лечиться, чтобы избавиться от них навсегда?

Начнем с микоплазмоза. Эта инфекция лечится довольно успешно с помощью антибиотиков. Заражение происходит половым путем или через мать к ребенку (во время родов). Проблема в том, что микоплазмоз очень долго может не давать о себе знать. И действовать начинает, когда ослабевают защитные функции организма.

А вот токсоплазмоз у вашего сына, скорее всего, приобретенный. Эта инфекция поражает многие органы человека и усложняет течение беременности у женщины. И если плод у зараженной токсоплазмозом женщины не погибает в первые месяцы беременности, то потом у ребенка развиваются уродства и пороки. То есть болезнь проявляется сразу.

Заражение человека токсоплазмой происходит от животных. Особенно опасны кошки. Они выделяют возбудителей болезни с фекалиями, частички которых попадают на шерсть, а с нее могут быть занесены грязными руками в рот. Еще один источник заражения токсоплазмозом - сырое или плохо прожаренное мясо, некипяченое молоко.

Токсоплазмоз лечится тяжело. Кроме антибиотиков, прописывают иммуномоделирующие препараты. Очень важно продолжать лечение, чтобы токсоплазмоз не перешел в хроническую форму.

Из-за этой инфекции снижается зрение, ухудшается память и работоспособность, увеличиваются лимфатические узлы, печень, селезенка.

Так что следуйте советам врачей и особое внимание обратите на восстановление иммунной системы организма.

Без операции не обойтись

Есть ли у нас в России методы лечения рака молочной железы без оперативного вмешательства?

Методов радикального лечения рака молочной железы без операции в России нет.

Лома-псориаз

Препарат «Лома-псориаз» действительно эффективен?

«Лома-псориаз» является гомеопатическим препаратом. Эффективность таких препаратов очень индивидуальна и присутствует в том случае, когда они назначаются опытным врачом-гомеопатом. Из возможных аллергических реакций следует отметить обострение кожного процесса у пациентов с непереносимостью хром- и никельсодержащих сплавов. Поэтому в прогрессирующей стадии псориаза препарат применяют с осторожностью.

С помощью свеклы можно избавиться от перхоти. Нарежьте свеклу мелкими ломтиками, заполните ими трехлитровую банку, залейте холодной водой и поставьте в теплое место на неделю. Потом процедите настой, а после мытья головы разводите его горячей водой и споласкивайте волосы. За два раза перхоть исчезнет.

Атопический дерматит

Примерно год назад у меня на щеке появилась маленькая зона, где кожа стала сухой и очень чесалась. Затем такое же проявилось на руках и ногах, особенно в районе сгибов. Обратился к дерматологам. Поставили диагноз: атопический нейродермит. Прописали: внутривенно витамины, хлористый кальций, супрастин, мази (целестодерм, жженое копыто, ланолиновую), успокоительные, диету. Все употреблял, но улучшения не было. Затем на конечностях все прошло, но на лице (вокруг глаз и рта) появились участки с раздраженно-красной кожей. По утрам и после умывания особенно сильно видно. Выглядит это, как будто в этих местах ярко-красная бугристая сыпь, заканчивающаяся маленькими беленькими гнойничками, проступающими после умывания... Эти места не чешутся и не болят... Что мне делать? Помогите, пожалуйста!

Действительно, похоже, что это атопический дерматит по типу диффузного нейродермита. Надо лечиться очно и упорно у дерматовенерологов. Тогда можно надеяться на периодические ремиссии.

Безболезненная процедура

Сыну назначили цистоуретрографию микционную (рентгеноконтрастное исследование мочевого пузыря и уретры). Врач хочет выяснить, есть ли обратный заброс мочи. Скажите, пожалуйста, насколько сложная эта процедура?

Это совсем несложная процедура, можете не волноваться, и никакими осложнениями она не грозит. Исследование представляет из себя рентгеновский снимок в момент мочеиспускания после введения рентгенконтрастного вещества, которое накапливается в почках и выводится с мочой. Введения катетера в мочевой пузырь для этого не требуется. Вообще же эта процедура безболезненная и анестезия при ней не используется.

Гепатит С и рак

Насколько часто хронический вирусный гепатит С вызывает рак печени? Моему диагнозу уже 3 года. Активность вируса минимальна, поэтому врач интерферонотерапию не рекомендует.

У больных вирусным гепатитом С рак печени возникает довольно редко и, как правило, на фоне цирроза. При соблюдении всех рекомендаций можно с гепатитом С жить долго.

Лавровый лист способствует снижению сахара в крови. Для лечения диабета нужно 10 листьев залить тремя стаканами крутого кипятка, настаивать 2-3 часа и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Гипотиреоз

Врачи поставили мне диагноз «гипотиреоз гипертрофической формы вследствие аутоиммунного тиреоидита». Как долго живут с этим заболеванием? Может ли оно перейти в рак?

Сразу успокоим, гипотиреоз не считается смертельной болезнью? Это очень распространенное заболевание щитовидной железы, так же как и перенесенный вами аутоиммунный тиреоидит. Чтобы гипотиреоз не прогрессировал, принимайте таблетки L-тироксина, они замещают гормоны, которые не способна выработать щитовидка. Постоянное наблюдение врача тоже обязательно.

Из трав при болезнях щитовидной железы народная медицина рекомендует зюзник европейский, дурнишник обыкновенный (багульник).

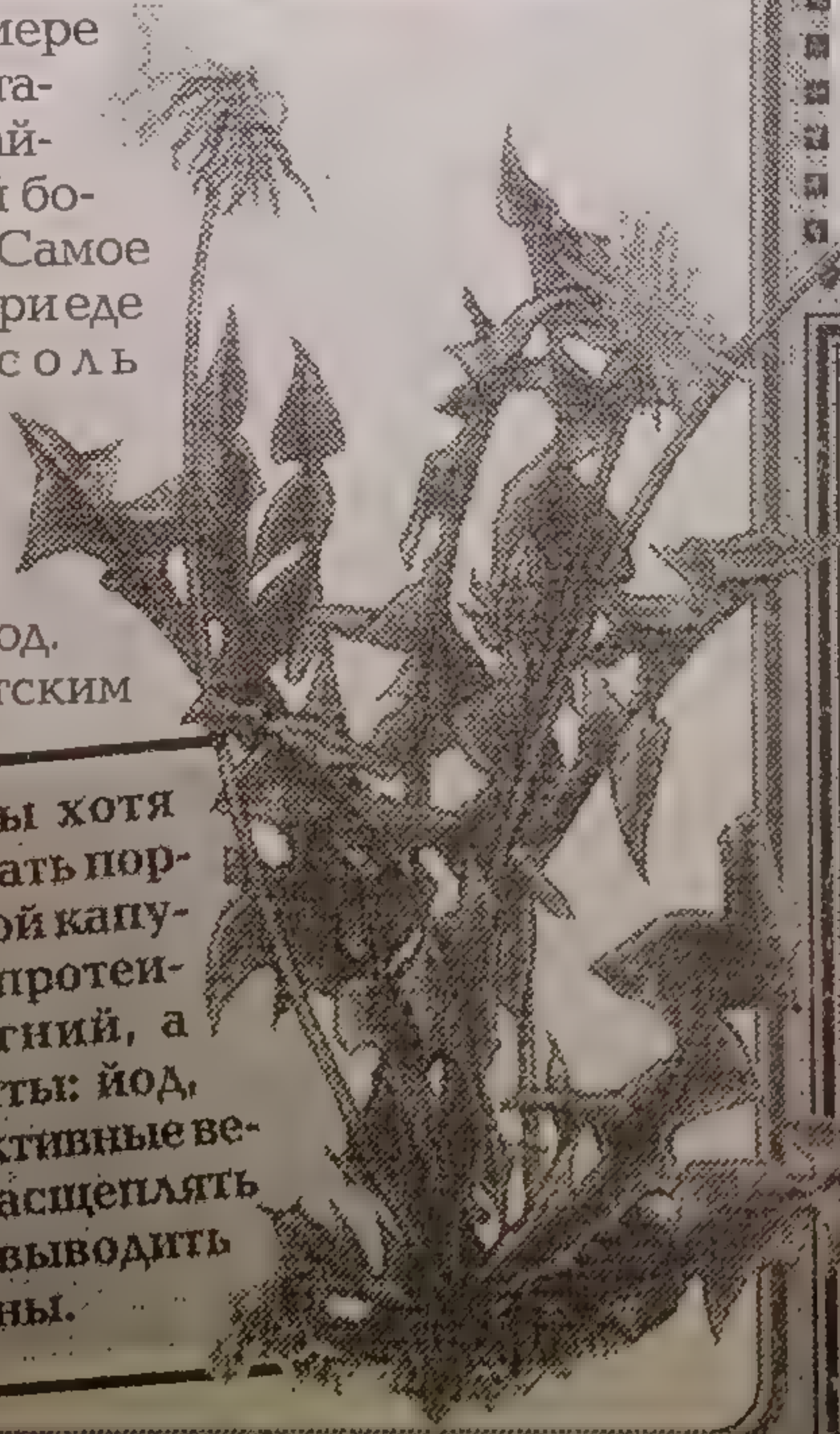
Еще один рецепт. 1 чайн.ложку измельченных корней одуванчика потомить на водяной бане в 1 стакане кипятка в течение 5 минут, остудить и все это количество выпить за день. Но это в комплексе с лекарствами. Одно другому в вашем случае не замена.

Гипотиреоз также не считается предраковым состоянием. Так что о плохом и не думайте.

Хотим напомнить, что болезни щитовидной железы типичны для жителей тех мест, где йода в природе не существует. Его недостаток и провоцирует эти недуги. На своем примере

зная, к чему ведет недостаток йода в организме, займитесь профилактикой болезней у своих детей. Самое простое - используйте при еде только йодированную соль (исключение - консервирование). Регулярно давайте ребятишкам витамины, в состав которых также входит йод. И посоветуйтесь с детским врачом.

Неплохо было бы хотя бы раз в неделю съедать порцию салата из морской капусты. Она содержит протеины, витамины, магний, а также микроэлементы: йод, медь и железо. Эти активные вещества помогают расщеплять избыточный жир и выводить из организма токсины.



Не заразится ли ребенок?

Мы лечились от герпеса год назад. Теперь у меня опять появились высыпания, а у жены нет. Она беременна. Что нам делать? Как проверить, есть ли вирус у ребенка?

Вам необходимо провести лечение имеющегося обострения. На весь период высыпаний нельзя жить половой жизнью, чтобы не заразить жену. Инфекция не передается трансплацентарно при нормально протекающей беременности. Наличие герпетической инфекции у матери может являться одной из причин невынашивания беременности. У новорожденных детей клинические проявления этой патологии могут возникнуть, если обострилось заболевание у матери в третьем триместре беременности (непосредственно перед родами), ведь заражение ребенка происходит при прохождении родовых путей. Поэтому вашей жене необходимо соблюдать рекомендации по профилактике обострения.



«Рож» на

Можно ли вылечить «рожу» на ноге. физиопроцедуры. Не помогло. Говорят, не пройдет. А может ли рожка перейти

Странная ситуация. Вообще-то, возбудитель стрептококк. И лечение проводится прежде всего с учетом характера поражения, степени интоксикации и местных проявлений. Назначаются антибиотики. Показаны и физиотерапевтические процедуры.

Нелеченная рожа сопровождается поражением лимфатических узлов и может развиться при самой тяжелой форме рожи. Но не относится к сепсису. А вот сепсис (заражение крови) развивается при тяжелых формах рожи. Так что обязательно к врачу.

И совет народной медицины. Мелко нарезать чеснок и мед. Все это растереть в кашицу. Смазывать пораженные места 3-4 раза в день. Этой смесью.

е заразится ли ребенок?

печились от герпеса год
ад. Теперь у меня опять
вились высыпания, а у
ны нет. Она беременна.
нам делать? Как прове-
ть, есть ли вирус у ребёнка?

м необходимо провести лече-
меющегося обострения. На
период высыпаний нельзя жи-
вой жизнью, чтобы не заразить
у. Инфекция не передается
сплациентарно при нормально
екающей беременности. На-
герпетической инфекции у ма-
т может являться одной из при-
невывнашивания беременности.
оворожденных детей клиничес-
е проявления этой патологии мо-
возникнуть, если обострилось
болевание у матери в третьем три-
естре беременности (непосред-
венно перед родами), ведь зараже-
ние ребенка происходит
при прохождении родовых
путей. Поэтому вашей
жене необходимо соблю-
дать рекомендации по про-
филактике обострения.

«Рожа» на ноге

Можно ли вылечить «рожу» на ноге. Врач выписал «лиотон-гель» и физиопроцедуры. Не помогло. Говорят, что это хроническое и уже не пройдет. А может ли рожа перейти в гангрену?

Странная ситуация. Вообще-то, возбудитель вашей болезни - рожистый стрептококк. И лечение проводят прежде всего антибиотиками. Какими - зависи от характера поражения, степени интоксикации, кратности, распростра-ненности местных проявлений. Назначаются также поливитаминные комплексы. Показаны и физиотерапевтические процедуры. Нелеченная рожа сопровождается поражением лимфатической системы. Мно-гократные вспышки инфекции на ногах могут привести к слоновости. Гангрена может развиться при самой тяжелой форме рожи. К вашему заболеванию это явно не относится. А вот сепсис (заражение крови) не исключается и при легких ро-жистых воспалениях. Так что опять к врачу, но, может быть, к другому.

И совет народной медицины. Мелко нарежьте траву подорожника и ра-зомните с равным количеством меда. Все прокипятите и напарьте на малом огне. Смазывайте пораженные места и 3 раза в день съедайте по 1 чайной лож-ке этой смеси.

Глаукома

**Помогите, пожалуйста, найти народ-
ное средство лечения глаукомы.
Операцию я сделать не могу.**

Народная медицина предлагает водные процедуры. Сначала, укутав голову, поды-шите над кастрюлей с горячей водой 5 ми-нут. Потом умойтесь холодной водой. За-тем - ножные ванны: по полминуты держите ноги до колена в ведре то с холод-ной, то с горячей водой. Закончить - в вед-ре с холодной.

Помогает и тертый картофель. Если гла-за болят, натрите 2-3 картофелины на терке, добавьте чайную ложку яблочного уксуса, положите на марлечку и приложите к лицу, захватывая не только глаза, но и нос, и лоб. Сверху - фланелевую или шерстяную тряпочку и полежите с компрессом минут 30-40.

Приготовьте настой. На стакан воды возьмите 1/2 стакана крапивы, ч.л. цвет-ков ландыша, настаивайте 8-10 дней в темном месте, затем добавьте 1/2 чайной ложки пищевой соды. Из полученной массы делайте примочки на глаза.



УЗИ без вреда

Как часто можно делать УЗИ без вреда для организма?

Насколько нам известно, УЗИ не относится к вредным процедурам. Ультра-звуковое исследование не имеет негативных последствий для организма. Ис-ключение составляют беременные женщины, когда существует угроза выкиды-ша.

Астигматизм лечится?

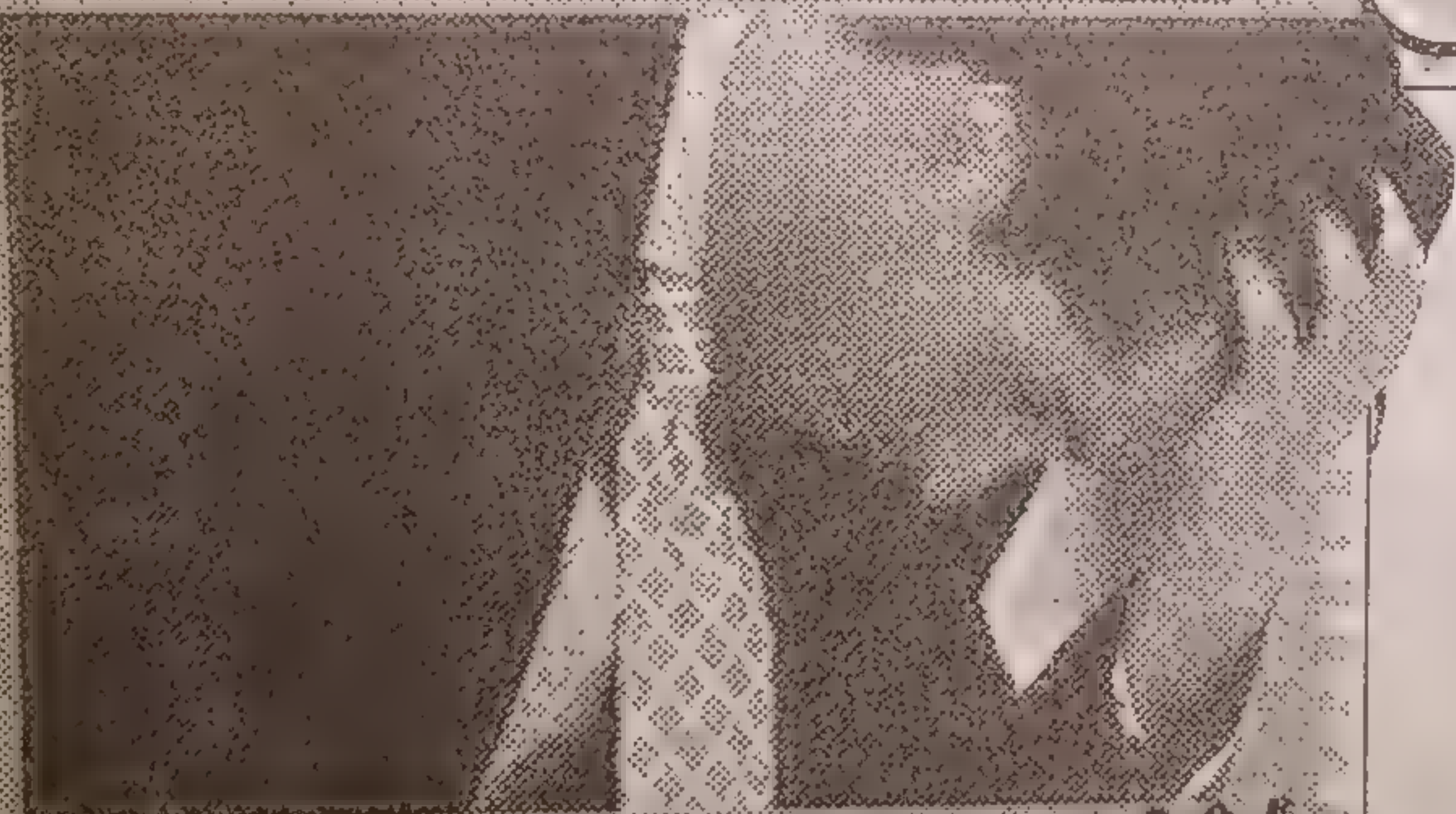
**Можно ли лечить астигма-
тизм?**

При астигматизме преломленные глазом лучи света не могут собирать-ся в одну фокусную точку на сетчат-ке. Астигматизм - это особенность строения (анатомии) роговицы глаза. Полностью он исправлен (или изле-чен) может быть только хирургичес-ким путем. Другие формы лечения - цилиндрические очки или контакт-ные линзы исправляют астигматизм только в момент применения. Специ-альные контактные линзы подбира-ются с учетом переносимости, и этот вопрос всегда решается в индивиду-альном порядке.

Рецидивов у водянки не бывает

Насколько опасно иметь водянку на яичке? Какой процент спасти яичко, если сделать операцию? И есть ли гарантия того, что отек не появится опять?

Водянка яичка - явление не просто нежелательное, а и опасное. Через некоторое время (конкретнее сказать сложно, от нескольких месяцев до нескольких лет) яичко атрофируется и перестанет вырабатывать сперматозоиды. Потом иммунная система сенсбилизируется к ткани яичка и начнет убивать другое, что приведет к бесплодию. Если все эти процессы еще не начались, надо срочно сделать операцию, и все будет хорошо. Процент рецидивов водянки яичка после операции практически сведен к нулю.



Кровь в моче

У моего мужа при мочеиспускании небольшие боли и в моче иногда появляется кровь. Подскажите, что это за признак, какая может быть болезнь и что следует при ней предпринять?

Эти проявления могут свидетельствовать о разных заболеваниях мочевого тракта, наиболее вероятными из которых являются хронические уретрит, цистит, простатит и везикулит.

«Медный всадник» и «Гентос»

Можно ли для усиления лечения аденомы простаты принимать до еды настойку «Медный всадник», а после «Гентос»?

Скорее всего, можно. Из этих двух препаратов только «Гентос» является гомеопатическим лекарством, которое нужно принимать строго через час после еды. «Медный всадник» - это пищевая добавка, и у нее нет строгих правил приема. Насчет усиления эффекта вопрос спорный. Но хуже, как обычно говорят врачи, от употребления БАД не будет.

При снижении потенции ежедневно перед едой выпивают рюмку коньяка, в которой размешан желток свежего куриного яйца.

Простатит зачатию не помеха

Может ли мужчина с хроническим простатитом зачать здорового ребенка. Какие проблемы могут быть в связи с зачатием при данном заболевании и какие анализы нужно сделать?

Простатит часто вызывается неспецифической условно-патогенной микрофлорой, которая постоянно присутствует в организме человека и становится агрессивной лишь при наличии соответствующих условий (предрасполагающих факторов). Поэтому неспецифический простатит не приводит ни к каким заболеваниям постоянной партнерши больного и часто не препятствует зачатию. Но могут появляться трудности с эрекцией и эякуляцией, не говоря уже о распространении воспалительного процесса на другие органы мочеполового аппарата.

Солкодермом по бородавке

Можно ли удалить бородавку на груди, если она тонкая, длинная (3-5 мм), цвета кожи, вроде бы не растет. И еще на шее - тонкая, длинная, почти черная.

Можно. Например, солкодермом. Но предварительно не забудьте обратиться к специалисту: вдруг это не бородавка?

Чтобы избежать атеросклероза, нежелательной полноты, не ешьте сосиски, колбасы, торты, так как это скрытый жир в больших количествах.

Стол номер «раз»

Как питаться при язве желудка?

При лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки основным компонентом является диетотерапия. При правильном сбалансированном питании язву можно попытаться вылечить даже без лекарства.

Первое правило - питайтесь дробно, то есть 5-6 раз в день. Ни в коем случае не наедайтесь до отвала. Далее - собственно рацион. Пища - только отварная или приготовленная на пару, не грубая. Очень хороши кисломолочные продукты: нежирный творог и кефир, простокваша. Во время обострения не стоит употреблять свежие овощи и фрукты. И полностью исключите из рациона острое, соленое, жареное, специи и, разумеется, алкоголь. В диетологии такая диета носит название «стол № 1».

Однако, к сожалению, справиться с язвой с помощью одной лишь диеты удастся не всегда. Иногда требуется дополнительное медикаментозное лечение. Зависит оно от вида, характера и локализации язвы, и, разумеется, назначать его должен лечащий врач.

Старческая кератома

Мне 73 года. Около двух лет назад на щеках появились красноватые пятна, постепенно становясь шероховатыми. Врач-дерматолог поставил диагноз - сенильные кератомы. Врач сказал, что это генное, старческое заболевание кожи не лечится, а нужно применять только наружно масло шиповника и

масло облепихи, для смягчения кожи. Возможно ли лечение этой болезни какими-то препаратами?



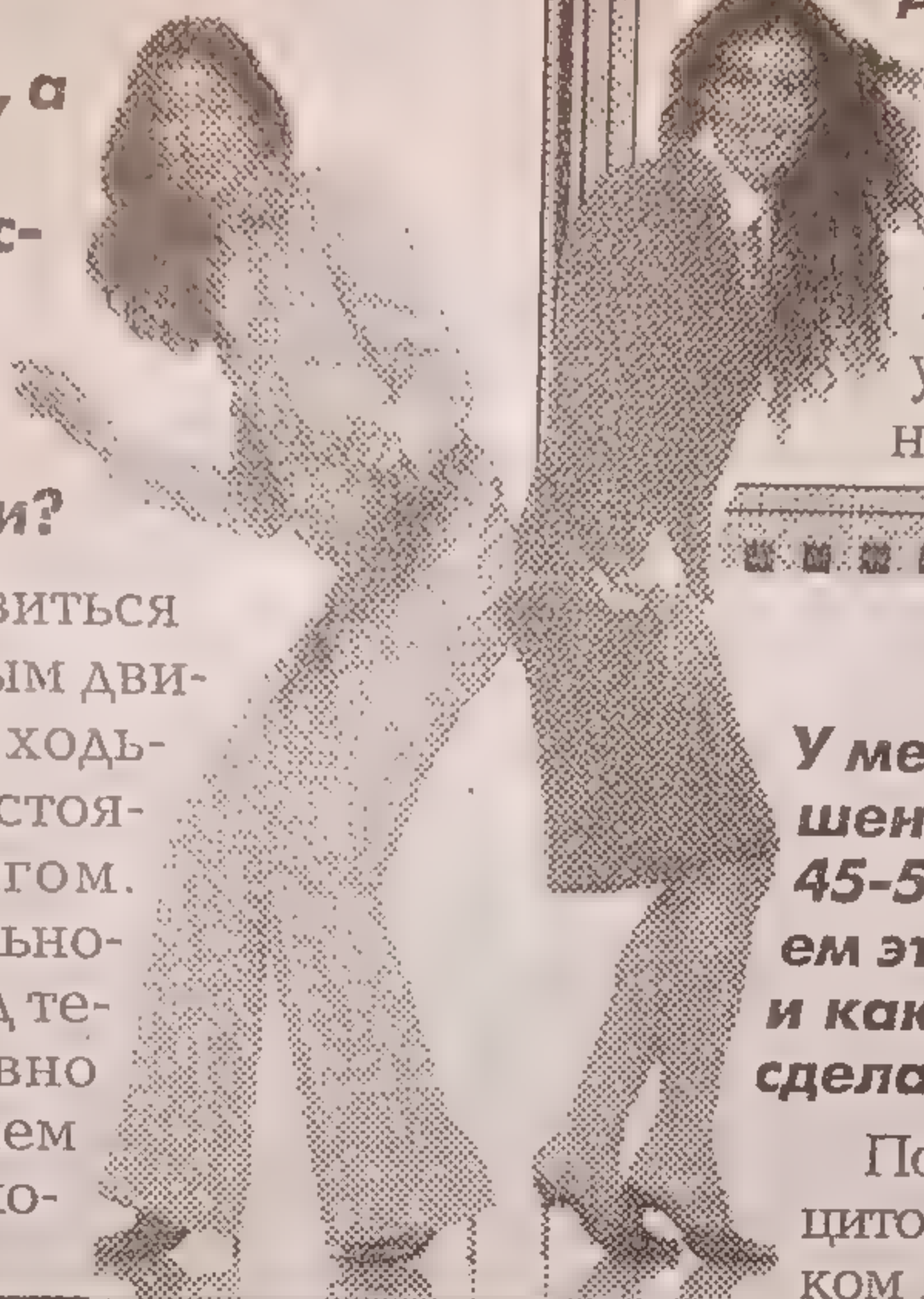
Старческая кератома - это доброкачественное новообразование, встречающееся преимущественно у лиц пожилого или старческого возраста. Корочки не нужно сдирать, они все равно появля-

ются вновь, станут плотными. Опухоль самопроизвольно не исчезает. Если хотите от нее избавиться, посоветуйтесь с дерматологом. Возможно, он посоветует удаление методом криодеструкции (жидким азотом). Для предупреждения ухудшения не рекомендуется травмировать очаги поражения, вредны излишнее солнце и самостоятельное применение прижигающих средств.

Хруст в коленях лечится бесплатно

У меня около двух лет «хрустят» колени. УЗИ показал толщину хряща в коленях 0,9 мм, в тазобедренных суставах 1,6 мм. Ревматолог сказал пить постоянно Цель и Траумель, а также 3 месяца «Экстракт для суставов», это все мои сбережения. Стоит ли овчинка выделки?

Можно восстановиться бесплатно регулярным движением, например, ходьбой на длинные расстояния быстрым шагом. Отказаться от длительного пребывания перед телевизором, ежедневно обмываться под душем и один раз в неделю ходить в баню.



Гемангиома

У меня после рождения была гемангиома, которую вырезали в 6 месяцев. Может ли гемангиома проявить себя как-нибудь еще? Передается ли она по наследству и не будет ли у меня осложнений при беременности?

По наследству может передаваться предрасположенность. Если гемангиома удалена и в других местах ее нет, то не стоит волноваться.

Лимфоциты

У меня уже два года повышен уровень лимфоцитов - 45-57. С каким заболеванием это может быть связано, и какое обследование надо сделать?

Повышенный уровень лимфоцитов может быть при хроническом лимфолейкозе или каком-либо другом лимфопролиферативном заболевании. Необходимо сделать пункцию костного мозга и иммунофенотипирование лимфоцитов крови.

Бесплатная Фармацевтическая справочная служба

78-44-44

Обратившись к нам, вы можете:

- узнать о наличии медикаментов и ценах в аптеках всех районов города круглосуточно;
- осуществить поиск медикаментов по минимальной цене;
- заказать доставку медикаментов на дом;
- получить консультацию фармацевта;
- осуществить заказ редких, дорогостоящих и отсутствующих препаратов;
- получить информацию о наличии в аптеках лечебной косметики.

На ваш выбор - низкий уровень цен в социальных аптеках и гибкая система скидок в остальных.



Приступы тревоги

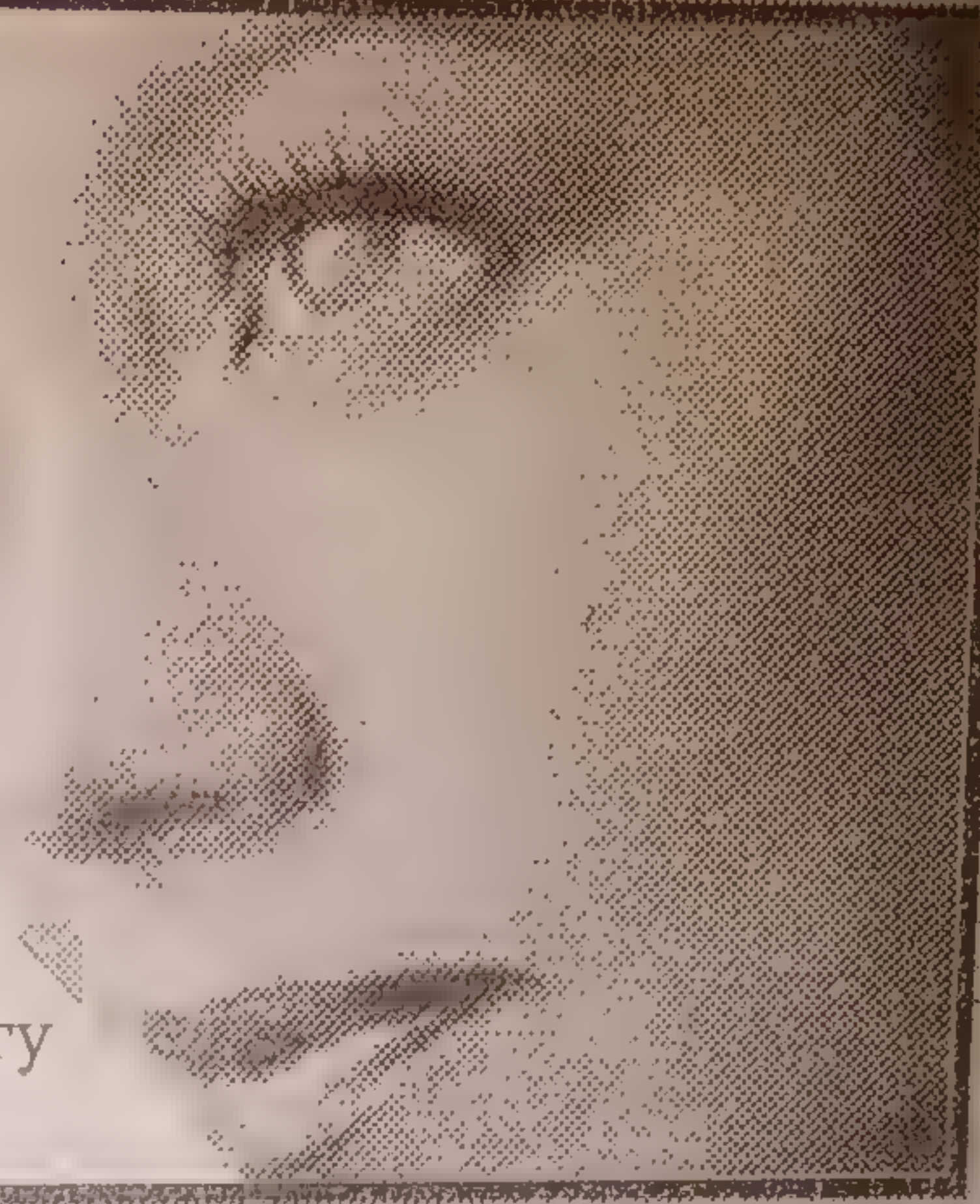
Я вегетодистоник. Приступы тревоги связываю с периодами менструального цикла. Проходила неоднократные курсы психотерапии. Безмедикаментозно приступ не снимается.

Ваши приступы тревоги связаны вовсе не в вегетососудистой дистонии. Диагноз этот любим врачами для тех пациентов, которые настоятельно требуют обозначить их болезнь, а болезни как таковой нет. Связь вашего нездоровья с месячными объясняется легко: это предменструальный синдром. Продолжайте общаться с психотерапевтом, Рудотель можете пить всю жизнь, не злоупотребляя, естественно.

Черничные уколы

Какие витамины полезны для глаз?

Основной «глазной» витамин - А. Его можно принимать как в виде драже, так и в виде капель. «Ретинола ацетат» (витамин А в растворе) вводят внутримышечно. Очень полезны для глаз морковь, черника, морепродукты, рыбий жир. Но если проблемы со зрением у вас серьезные, то перегружать витаминами организм не стоит, ибо гипervитаминоз (избыток витаминов) не менее опасен, чем нехватка витаминов. Лучше обратиться к врачу-офтальмологу для выяснения причин ухудшения зрения.



Корм для человека

Мы часто используем для готовки бульонные кубики, а дочь просто обожает всякие сухие супы, которые разводятся кипятком. Может быть, есть все это каждый день не так уж и полезно, как говорится в рекламе?

Про бульонные кубики можно сказать, что это вполне безопасный продукт. Но кубик не более чем вкусовая добавка, причем вкус обеспечивает безвредное вещество глютомат натрия - аминокислота, содержащаяся во многих натуральных продуктах. Что касается сухих супов, то в них входят вещества, как положительно, так и отрицательно влияющие на организм. Так, в состав большинства из них включено пальмовое масло, которое нарушает обмен липидов и увеличивает риск развития атеросклероза. И вообще, говоря о сухих супах, хочется провести аналогию с сухими кормами для собак. Это не еда, а скорее корм для человека. Всегда предпочтительнее потратить 20 минут и сварить, например, овощной суп, тем более что замороженные овощные супы продаются в тех же магазинах.

Чтобы улетучился хлор, питьевую воду надо обязательно отстаивать и кипятить. Избыток хлора способствует образованию камней в почках, печени, желчном пузыре, а также образованию язвенных заболеваний желудочно-кишечного тракта, кожи.

Острая пища помогает восстановить хорошую форму. Хорошим вариантом могут стать и корейские салаты. Острый вкус разогревает кровеносные сосуды, расширяет их, нормализует кровоток, и, как следствие, улучшается состояние духа.

А какая у вас кислотность?

Можно ли без медицинского исследования определить, повышена или понижена кислотность желудочного сока?

Обычно при пониженной кислотности изжога - явление не очень частое. Как правило, хорошо переносятся сырые овощи, кислая капуста, соки, холодные напитки, яйца всмятку. Если возникает боль, то чаще тупая.

Повышенная кислотность заявляет о себе болями жгучими, ноющими. Хорошо переносятся каши, молоко, белый хлеб. А вот кислые, соленые, маринованные продукты вызывают изжогу, которая возникает вдоль пищевода, ближе к гортани, тогда как при пониженной кислотности все локализуется под ложечкой.

Артрит или отравление?

Летом моя сестра обрабатывала картофель ядохимикатом «Актар» (от колорадских жуков). А средствами защиты она не воспользовалась. На следующий день у нее отекли руки и ноги, в суставах они перестали гнуться. Врачи поставили диагноз - ревматоидный артрит. Лекарства облегчения не дают. Думаю, что это у нее яд в организме держится. Как его вывести?

Отравлен ли организм ядом, могут точно определить анализы крови. Если они подтвердят отравление, то необходимо серьезное лечение в больнице. Поэтому еще раз объясните врачам ситуацию и попросите направление на анализы.

Возможен и другой вариант. После тяжелых нагрузок на огороде обострился артрит и ядохимикаты ни при чем. Тогда продолжайте лечение суставов. К сожалению, артрит относится к тем заболеваниям, от которых быстро не излечиваются. Чтобы был результат и боли уменьшились, нужно терпеливо следовать советам врача, не пренебрегать рецептами народной медицины.

А заняться очищением организма неплохо и при ревматоидном артрите. Вот один из рецептов. В стакан теплой воды добавьте 1-2 чайные ложки яблочного уксуса и столько же меда. Принимать этот напиток нужно три раза в день по стакану.



Для повышения гемоглобина смешайте свежий сок сырой свеклы поровну с медом и съедайте в день по 4-5 столовых ложек этого лекарства.

Нервное

или сосудистое

От чего немеет левая рука?

Онемение руки может быть результатом ряда болезней. Чаще всего это следствие поражения нервов руки при заболевании позвоночника (например, остеохондрозе). В ряде случаев причиной может служить нарушение артериального кровообращения. Иногда онемение является симптомом (признаком) заболевания сердца. В любом случае к онемению руки нельзя относиться легкомысленно. Во-первых, чем раньше вы установите причину заболевания и начнете лечение, тем лучше будет результат. Во-вторых, при раннем обращении к врачу вы сможете предотвратить развитие опасных для жизни осложнений.



Боли при гастрите

Ужасные боли из-за гастрита. Какие травы можно попить?

При сильных болях в желудке применяют настой цветков ромашки аптечной и травы тысячелистника. Для этого смешивают по 15 г того и другого сырья. Две столовые ложки смеси заваривают стаканом кипятка. Настаивают 20 мин. и процеживают. Выпивать по полстакана 3-4 раза в день.

Хорошо бы также попить отвар из зверобоя продырявленного. Одну столовую ложку травы заливают стаканом кипятка. Кипятят 15 мин. на слабом огне. Поцеживают. Принимают по 1/4 стакана три раза в день.

Мы опубликовали бы рецептов больше, если бы знали, какая у вас кислотность желудочного сока. При траволечении этот показатель имеет большое значение.

Облысение

Сын у меня служил в армии, в плохой радиологической обстановке. Теперь волосы у него сильно выпадают. Чего только не перепробовали. Осталась надежда только на народную медицину.

Один из традиционных рецептов - отвар листьев березы. Им моют голову при выпадении волос.

Попробуйте также такой сбор: корневища аира (20 г), корень лопуха (20 г), цветы ноготков (10 г), шишки хмеля (15 г). Смесь заваривают 1 л кипятка. Настоять два часа, процедить. Смачивать голову на ночь.

На будущее. Очень эффективным считается настой плодов и листьев облепихи. 2 ст. ложки сырья заваривают 2 стаканами кипятка. Настаивают 2-4 часа в закрытой посуде. Процеживают. Пьют по 150 мл два раза в день до еды. Этот же настой ежедневно втирают в кожу головы.

И астма уймется

Уже 10 лет мучает астма. Может, подскажете свежий рецепт?

40 головок лука-севка заварите кипящей водой и держите до тех пор, пока они не размокнут. Затемгрузите их в 0,5 литра оливкового масла и разомните. Это пюре принимайте до еды по одной столовой ложке утром и вечером.

Поздравляем наших победителей!

Подписавшись на любую из наших газет, вы сможете принять участие в розыгрыше множества ценных призов.

**КАЖДЫЕ ДВА НЕДЕЛИ
НОВЫЙ
РОЗЫГРЫШ**

Заполните купон и пришлите его по адресу:
Нижний Новгород, 603126, а/я 16,
с пометкой
"РОЗЫГРЫШ-ПОДПИСКА"

Ф.И.О. _____

адрес, телефон для связи _____

на какую газету вы подписались _____

номер почтового отделения,
где была оформлена подписка _____

По итогам розыгрыша призов победителями стали:

Уханова Г.И. (г.Ардатов Нижегородской обл.),
Роганова Е.В. (г.Вача Нижегородской обл.),
Игнатов А.И. (Н.Новгород),
Серых Н.В. (г. Томск),
Шаганова Н.И. (Н.Новгород).

Призы - радиоприемники будут высланы по почте.

КАК ВЫИГРАТЬ?

Подпишитесь на любую из следующих газет:

«Формула счастья: он и она»,

«Приключения, тайны, чудеса»,

«Сам себе доктор»,

«Твое здоровье в вопросах и ответах»,

«Ваша диван-газета», «Огород», «Морфей»,

«Хозяйка в доме», «Соляночка»,

«Скатерть-самобранка»,

«Уютная газета», «Магия дома»,

«Женские судьбы», «Секреты моего дома»,

«Твое здоровье», «Найди свою судьбу».

ВОЗМОЖНОСТЬ в вопросах и ответах

Ты - мне, я - тебе

Чистотел чистит тело

Прочитала в вашей газете вопрос о том, как лечить у мальчика псориазический артрит. Первое лекарство от таких болячек - чистотел. И еще оно очень простое. Просто вскипятите воду с чистотелом. Минут пять еще на огне поддержите. А когда остынет отвар, обмойте все болячки. Моим знакомым помогает.

Бабушка КОШКИНА, г.Уржум.

Спасите от гипогликемии

2 года страдаю от гипогликемии, т.е. у меня низкое содержание сахара в крови. Причина - количество инсулина в крови выше нормы в 3 раза. Опухоль поджелудочной железы не выявлена, поэтому причина высокого инсулина неизвестна. Измучился от постоянных судорожных приступов, которые появляются все чаще и где попало. Врачи предлагают частое питание, но это ведет к увеличению массы тела и перерывы между приемами пищи все сокращаются. Физическую работу выполнять не могу, быстро расходуется сахар и это опять приводит к сильнейшим приступам, при которых происходят вывихи на руках и ногах. Прошу, помогите, может, кто-то сталкивался с такой проблемой. Может быть, существуют какие-то средства для снижения инсулина в крови и повышения сахара. Прошу откликнуться всех, кто сталкивался с такой проблемой!

Николай Афанасьевич ДЕДКОВ,
302019, г.Орел, ул.Гер.Родина, д.56, кв.17.

От редакции. Свои письма об опыте лечения этой болезни вы, наши уважаемые читатели, можете присылать к нам. Мы опубликуем их для тех, кто нуждается в этой информации.

Спорт или физкультура?

Можно ли после инсульта вернуться к занятиям спортом?

Конечно, можно. И даже нужно. Другое дело, скорее не к спорту, а к физкультуре. Увы, если вы профессиональный спортсмен, о рекордах после инсульта придется забыть. Но поддерживать физическую форму необходимо. Тем более что за многие годы организм привыкает к нагрузкам, и резкая их отмена хорошему самочувствию вовсе не способствует. Попробуйте, если можно так выразиться, щадящие виды, дающие физические нагрузки в меньшем количестве. Например, велосипедные прогулки, городки, бассейн. Существуют также специальные комплексы гимнастики для людей, перенесших инсульт.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№24(76), ноябрь 2002г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки: тел. 34-91-15, 34-82-57

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-ИН»

Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408. Тел./факс 2227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г. Набор верстки ЗАО «Издательство «Газетный мир» Подписано в печать 13.11.2002г. в 17 часов (по графику в 17 часов). Тираж 47856. Заказ №5049. Подписной индекс 83074. В розницу продается только. Опечатано в ОАО «Нижгородский печатник», Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

№26(78), 2002 г.

**ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН**

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Как подготовиться к магнитной буре

Временами ноги становятся словно пудовые, сердце чаще бьется, зрение ухудшается. И на душе как-то тревожно. Заметила, что часто такое состояние совпадает с метеомагнитными днями. А раньше я в это и не верила.

Магнитные бури действительно оказывают на наш организм большое влияние. В это время у многих меняется артериальное давление. У человека усиливаются тормозные процессы в центральной нервной системе, замедляются условные рефлексy.

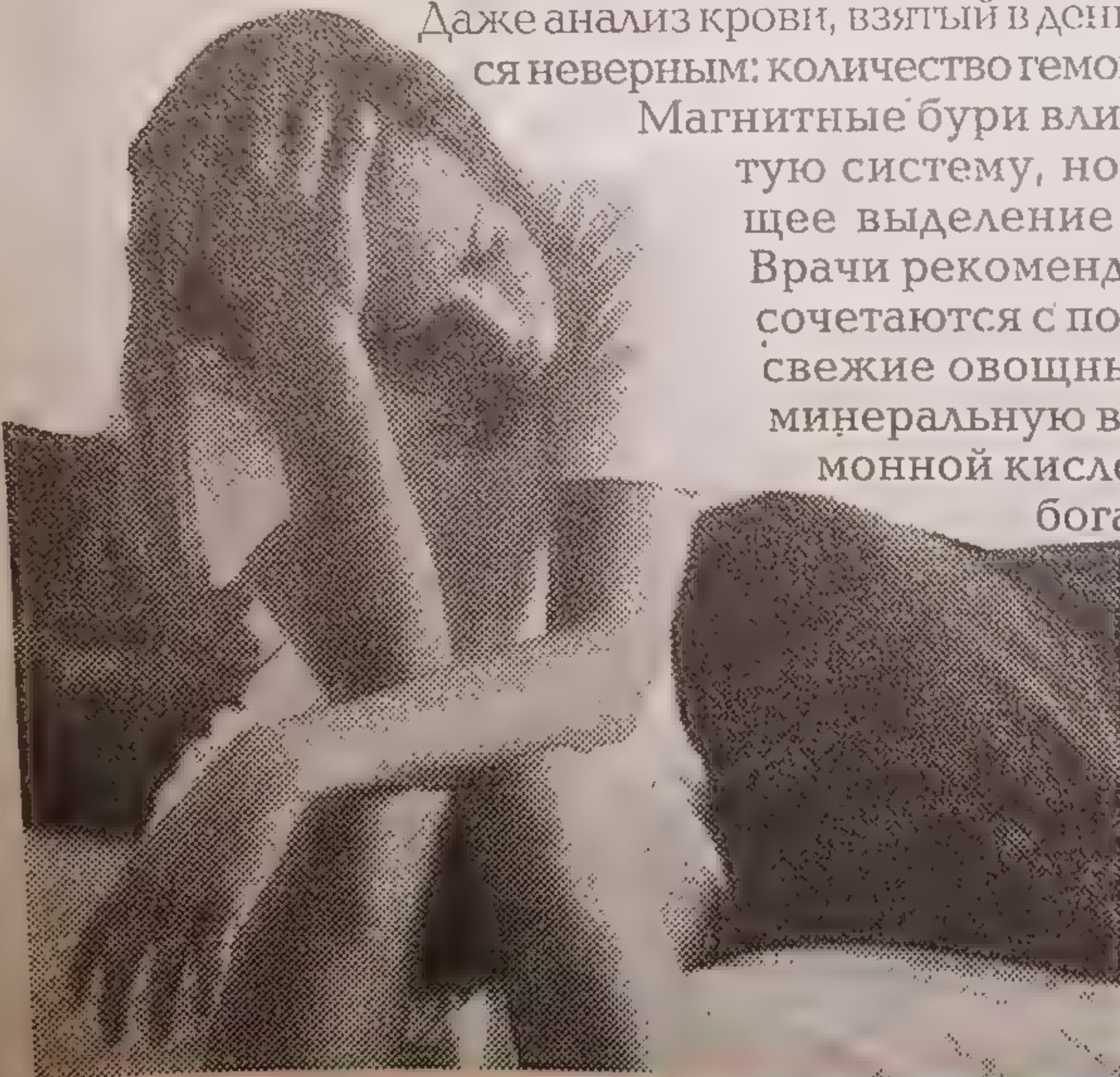
Не случайно во время магнитных бурь увеличивается число дорожно-транспортных происшествий из-за замедленной реакции водителей и пешеходов.

Даже анализ крови, взятый в день магнитобеспокойства, может оказаться неверным: количество гемоглобина и эритроцитов уменьшается.

Магнитные бури влияют не только на сердечно-сосудистую систему, но и на пищеварение. Снижается общее выделение и кислотность желудочного сока. Врачи рекомендуют в такие дни, особенно если они сочетаются с полнолунием, перед каждой едой пить свежие овощные и фруктовые соки, подсоленную минеральную воду или воду с лимонным соком (лимонной кислотой). Вечером следует употреблять

богатую углеводами пищу, а перед сном воздерживаться от еды.

Магниточувствительным людям рекомендуется включать в меню рыбу, молоко, морскую капусту, а также горох, фасоль, сою и чечевицу. Полезны картофель в мундире, печеные свекла и яблоки. Летом надо будет увеличить потребление ягод и фруктов, богатых янтарной кислотой, - крыжовника, вишни, черешни.



**РЕДАКЦИЯ ОТВЕЧАЕТ
НА ВСЕ ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ**

21 декабря - последний день подписки НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2003 г.



Ребенок все сует в рот

Моему малышу 1 годик и 2 месяца. Ребенок сует в рот все, что попадает. У него появилось покраснение неба и заеды. Подскажите, как нам избавиться от этих неприятных болячек?

К сожалению, здесь ничего поделать нельзя. Можно только порадоваться, что скоро это пройдет. Единственное, что можно посоветовать, это чтобы всё, что он может взять в рот, было его, а не чужое. То есть нужно максимально оградить его от контакта с посторонними предметами, а его предметы должны быть хорошо моющимися. Конечно, сложно уследить за таким ребёнком, но другого не придумаешь. Хотелось добавить. Если правильно поняли, вас беспокоит потребность ребенка все совать в рот, или, может быть, это привычка сосать пустышку (конец пеленки, волосы и др.). Если второе, то, как любую вредную привычку, потребность что-то сосать следует воспринимать как фактор, который снижает тревогу и соответственно это больше проявляется перед сном. Эту привычку необходимо заменить на другую (например, рассказывание сказок). Если первый вариант, то необходимо хвалить ребенка, если он «правильно» поступает, и говорить «нельзя», когда сует в рот несъедобный предмет.

А если это рахит

Врач в полгода при беглом осмотре сказала, что нужна профилактика рахита. Обоснование: обхват грудной клетки чуть меньше обхвата головы, на затылке «лысина». Теперь затылок зарастает (малышка перевернулась на живот и перестала постоянно тереться затылком о простынку). Скажите, действительно все так плохо и профилактика необходима?

В общем, профилактика рахита проводится всем деткам до 2 лет, круглый год, кроме летнего времени. Если ваш ребёнок на искусственном вскармливании, он обычно не нуждается в витамине Д. Также, если вы кормите грудью и принимаете поливитамины для кормящих. Но всё же, если ваш ребёнок беспокойный, плохо спит, сильно потеет, особенно головка, послушайте доктора. Если у вас перечисленные симптомы, лучше принимать видеин или Д₃ в каплях.

Насквозь видит

Что показывает УЗИ и что не показывает?

С помощью УЗИ можно точно диагностировать опухоли, увеличения, смещения различных органов человека.

А не показывает УЗИ, например, кислотность желудка, уровень гемоглобина в крови. Одним словом все, что проверяется специальными анализами.

Одной из главных причин увеличения процента детей с избыточной массой тела является кока-кола. Аппетит после стаканчика колы повышается: углекислый газ раздражает рецепторы желудка и ротовой полости, обостряя чувство голода.

Гастрит с эзофагитом

Посоветуйте, как избавиться от гастрита, эзофагита. У меня еще обнаружили вредные бактерии в желудке.

Посоветуем главное - вылечитесь от вредных бактерий, обнаруженных в вашем желудке. Именно они провоцируют ваши проблемы. Особенно опасна хеликобактер пилори (Hr). Эта патогенная бактерия является причиной возникновения атрофического гастрита, и на его фоне стимулирует развитие первой стадии предопухолевых изменений слизистой оболочки желудка.

Избавитесь от вредоносных бактерий, и гастрит пойдет на убыль.

А эзофагит считается заболеванием, сопутствующим гастриту.

Плохие сосуды

Диагноз: сосудистая энцефалопатия. Что это за болезнь? Каковы причины ее возникновения?

Связана эта болезнь с нарушением обменных процессов в головном мозге, вызванным поражениями сосудов, затрудненным кровоснабжением. Нередко к сосудистой энцефалопатии приводит повышенное давление. Отсюда и правила поведения, обычные для гипертоников. Исключение соли, поменьше жидкости, побольше продуктов, содержащих калий и магний.

Головокружение

Меня мучают ежедневные головокружения, слабость. В областной больнице поставили диагноз: вестибулопатия. Лечили актовегином, кавинтоном. Что еще может помочь?

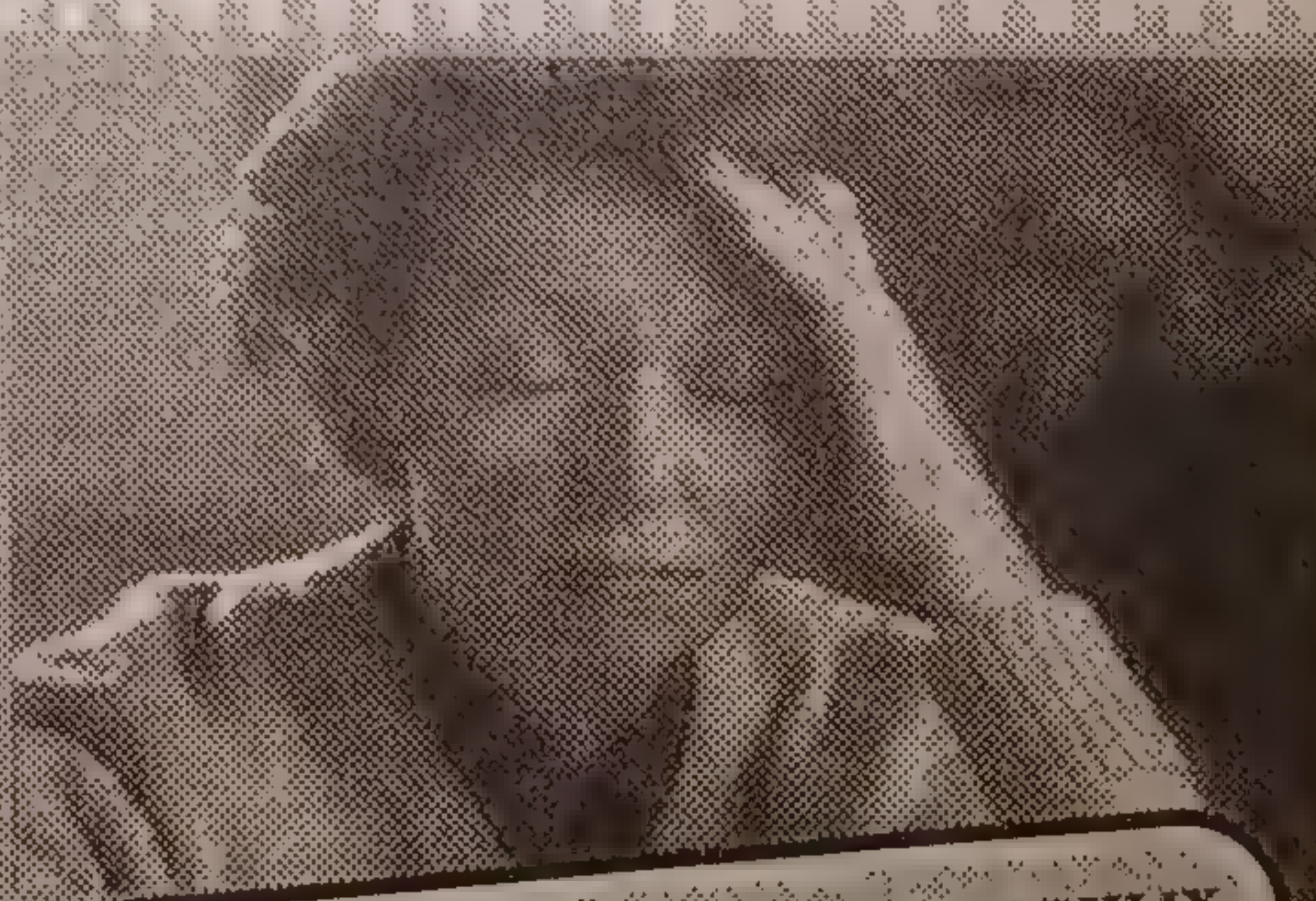
Часто для подавления возбудимости вестибулярной системы назначают циннаризин. Посоветуйтесь с врачом-невропатологом. Кстати, вам надо постоянно у него наблюдаться.

Народная медицина при головокружениях рекомендует следующие средства. Ежедневно перед обедом глотать по 1 чайной ложке порошка морской капусты.

Одну чайную ложку соцветий клевера лугового залить стаканом воды, кипятить 5 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1 столовой ложке 4-5 раз в день.

Также постарайтесь включать в свой рацион побольше продуктов, в которых содержится много фосфора: яйца, рыба, сыр, огурцы, редис, горох, грецкие орехи.

Необходимо заниматься физическими упражнениями, укрепляющими вестибулярный аппарат. Самое простое - наклоны, вращательные движения головой. Начните хотя бы с одного раза. Постепенно увеличивая количество упражнений.



При хронических головных болях помогает ингаляция раствором, состоящим из одинаковых частей яблочного уксуса и воды. Вдыхайте пары не менее 75 раз.

Сеть социальных аптек МУП «МЕЩЕРЫ-ФАРМ, АПТЕКА № 380»

Хороший ассортимент лекарственных средств.

Высокое качество обслуживания.

Цены ниже средних нижегородских на 12% -
одинаковы во всех филиалах.

(8312) 47-32-87 - ул. Акимова, 56

(8312) 44-03-94 - ул. Фильченкова, 38

(8312) 77-37-07 - ул. К. Маркса, 8

Детская поликлиника № 9 - ул. Есенина, 46

Лиц. 8659807 № 2185 выд. ОКЛМ и ФД при адм. НО.

Жизнь без секса

1,5 года назад я родила ребенка и в этот период у меня не было половой жизни, не вредно ли это?

Нет, не вредно. Заботьтесь о ребенке и ни о чем не беспокойтесь.

В России и Германии лечат одинаково

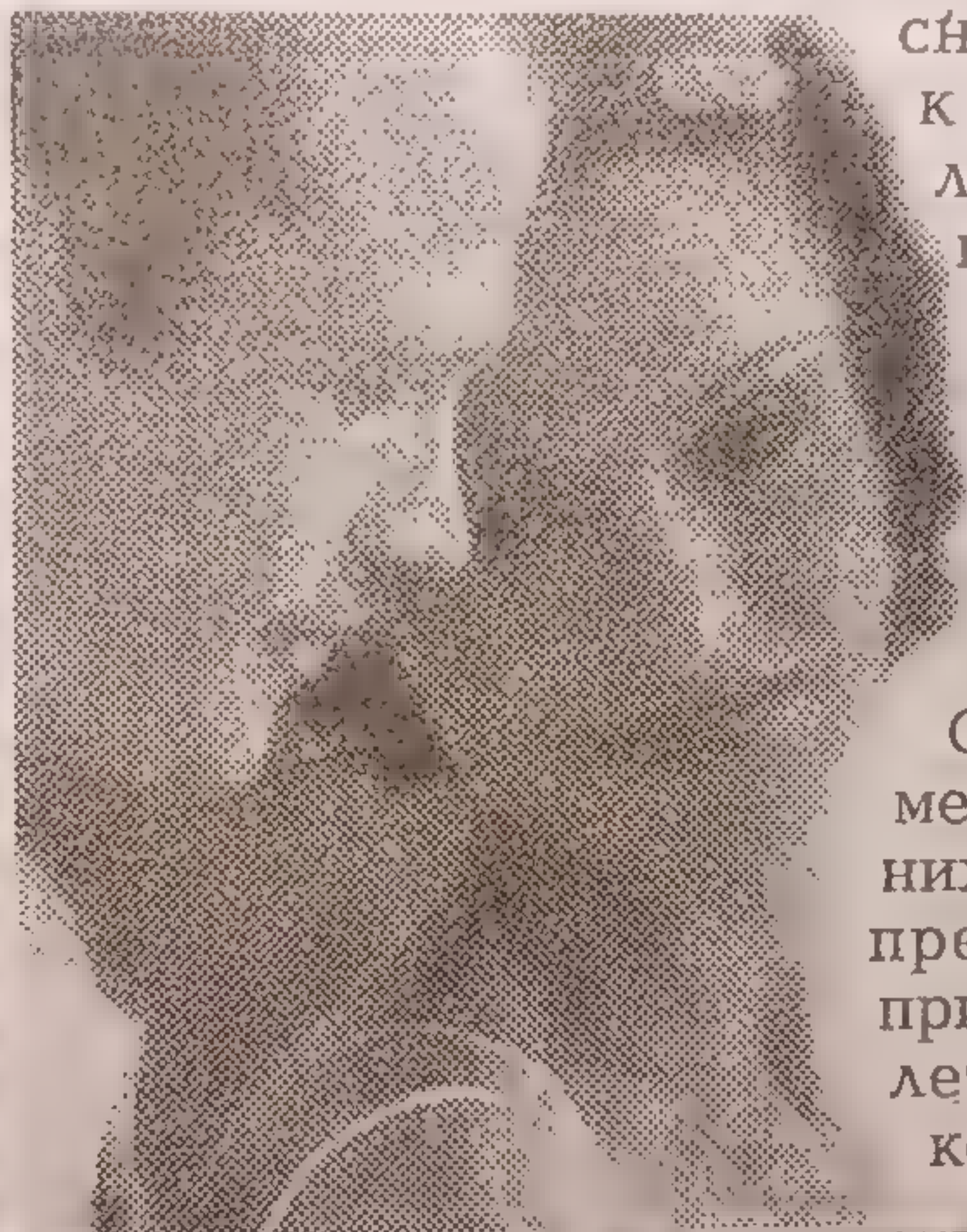
У моей подруги проблема - взяли биопсию от дисплазии влагалища и получили положительный результат. Её сразу направили на облучение в течение 1,5 месяца и отказались оперировать. Но она слышала, что в Германии и Израиле лечат онкозаболевания каким-то принципиально другим и более щадящим методом.

Вероятно, речь идет не о дисплазии, а о раке шейки матки. Также, вероятно, что лучевая терапия начата как первый этап комбинированного лечения в связи с распространенностью опухоли, которая не дает возможности оперировать сразу. Центров, где лечат другими методами, просто нет. Комплексное лечение - хирургическое, лучевое, химиотерапия - это стандарт во всем мире.

Насколько вреден «постинор»

Скажите, насколько вреден постинор, если принимаешь его самое частое один раз в два месяца. И еще мне интересно, какие отрицательные последствия может вызывать постинор, когда принимаешь его периодически.

Отрицательные последствия связаны вот с чем. Механизм действия постинора (и других контрацептивов, принимаемых после полового акта) основан на том, что вы принимаете достаточно большую дозу гормонов, которая на время нарушает гормональный фон в женском организме (что делает беременность невозможной). Но яичникам потребуется несколько дней, чтобы восстановиться от такого «гормонального удара». Если это происходит часто - возможны нарушения цикла. Работа яичников со временем может стать нерегулярной,



снизится способность к зачатию и т.п. Вряд ли можно сказать, какая частота приема безопасна, а какая - уже нет. Эти препараты в принципе разрешены к применению, но «чем реже, тем лучше».

Оптимально их применение в самых крайних случаях (порвался презерватив, забыли принять обычную таблетку и вспомнили, когда уже поздно).

Перед «критическими днями»

У меня всегда болит грудь перед менструацией. В последние два месяца боль стала сильнее, один раз боль не прошла и после менструации. Уплотнений онколог не нашел, назначил успокоительные препараты (в последнее время я стала раздражительной, нервной). Может ли такая боль в дальнейшем способствовать раку молочной железы?

Вряд ли. Но предменструальный синдром, который, возможно, связан с гормональным дисбалансом, надо лечить.

Аллергия на перчатки

Я очень люблю вашу газету. Постоянно читаю уже третий год. Помогите, пожалуйста, мне. В школе подрабатываю техничкой. Работаю, конечно, в перчатках. От воды стала сильно раздражаться кожа на руках. Как уберечься мне от этой напасти?

Самый лучший выход - не пользоваться перчатками. Ведь именно они причина аллергии. Но если это невозможно, попробуйте перед тем как надеть перчатки, смазать руки защитным кремом или хотя бы детским.

Попейте специальные антигистаминные (противоаллергические) сборы. Возьмите крапиву двудомную (25 г), лист шалфея (25 г), листья березы (25 г). Стаканом кипятка залейте 1 столовую ложку смеси. Настой принимайте по 1 стакану два раза в день.

Можно приготовить напар из вероники (10 г), фиалки трехцветной (10 г), череды (10 г). Эту смесь залить литром воды. Принимать внутрь по полстакана 5-6 раз в день.

И постарайтесь проконсультироваться у дерматолога.

Эффективное средство при дисбактериозе - чеснок. Только принимайте его не внутрь, а натрите на мелкой терке, заверните в марлю и растирайте этим чесноком вдоль позвоночника до тех пор, пока кожа не покраснеет и не возникнет чувство сильного тепла. Эту процедуру повторяйте в течение 10 дней, затем сделайте перерыв. Улучшение наступает примерно через 7-10 дней.



Гимнастика долголетия

Замучили болячки, а жить хочется по-прежнему. Знаю, что нельзя вести малоподвижный образ жизни, но не знаю, как в солидном возрасте можно заниматься физкультурой.

Имя выдающегося кардиохирурга и писателя Николая Михайловича Амосова известно многим. Он доказал, что для состояния здоровья сам по себе возраст ничего не значит - все зависит от человека. Николай Михайлович продолжает выполнять гимнастику из 3000 движений, причем 1200 из них делает с гантелями. Бегаёт до 4 километров в день. И это - после того как ему в третий раз сделали операцию на сердце!

Вот несколько упражнений из его комплекса.

Лежа в постели и держась за спинку кровати, поднять высоко ноги.

Встав с кровати, нагнуться вперед, касаясь пола пальцами, а со временем - всей ладонью.

Вращать руками в плечевых суставах с максимальной амплитудой.

Сгибать позвоночник из стороны в сторону.

Закинуть одну руку, затем другую за голову, чтобы коснуться противоположной лопатки.

Вращать туловищем вправо-влево с максимальным объемом движений.

Стоя, поднимать поочередно ноги, согнутые в колене, прижимая их к животу.

Приседать, не отрывая пяток от пола.

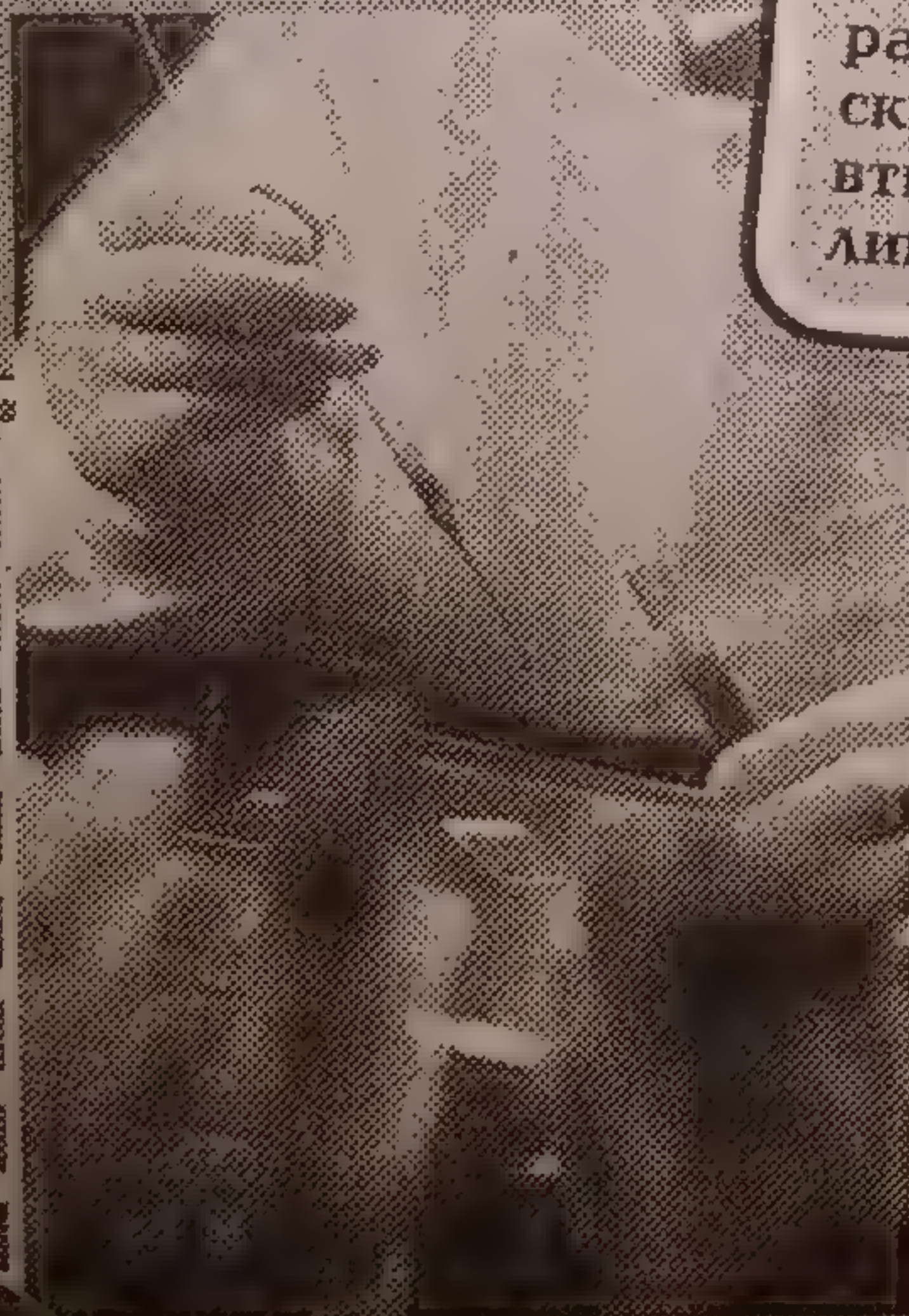
Опять трещины на пятках

Почему как только проходит лето сын мучается с ногами - пятки трескаются? Что делать?

Скорее всего, мучения начинаются из-за того, что летом не было должного ухода за ногами, а сын, наверное, любит босиком по земле пробежаться, на песчаном пляже позагорать. Кожа ног от этого пересыхает, травмируется, грубеет. В итоге осенью - трещины.

Чтобы избавиться от трещин на пятках, делайте для ног ванночки с ромашкой, календулой, шалфеем.

Эффективны ванночки из картофельных очисток. Для этого отварите картофельные очистки и погрейте в этом отваре ноги 20-25 минут. Затем надо сполоснуть ноги теплой водой и смазать пятки касторовым маслом.



Чувство повышенной температуры

У меня постоянное чувство повышенной температуры. Кажется, внутри холод, а кожа горячая. Температура в норме. Это какая-то болезнь? Нужно ли обратиться к врачу?

Вряд ли это серьезная болезнь. Но к врачу сходить нужно. Возможно, это последствия стресса, переутомления. Проконсультируйтесь у терапевта, невропатолога.

Язва: есть или нет?

Муж корчится по ночам от болей в животе. Я думаю, что это язва, но он не идет к врачу из-за того, что не на кого оставить стадо (он фермер, а я беременна). Можно ли по каким-то признакам самим определить это язва или нет? А то он думает, все само пройдет.

Есть несколько признаков, если это все-таки язва: ночные (голодные) боли, боль вверху живота или под правым ребром, боль через полчаса после еды, причем без температуры, есть кислая отрыжка и изжога, на пике болей - рвота, после которой легче, но тошноты нет;

задержка стула, чувство голода на фоне непереносимости острых и жирных блюд.

При отложении солей и пяточной шпоре сырое куриное яйцо размешайте в равных частях со скипидаром и уксусной эссенцией, втирайте или накладывайте аппликации.

Анализ на ДНК

Как сдать анализ на ДНК?

Видимо, вы хотите установить или исключить отцовство. Для этого берут кровь из вены на анализ у вас и вашего ребенка. Делают анализ в специальных медико-генетических лабораториях, как правило, они есть в областных диагностических центрах.

Для того чтобы сделать анализ ДНК, нужно желание ваши и ребенка, или его матери. Кстати, услуга эта платная и довольно дорогая.

Жировик у дочери

Моей дочери 7 лет. Недавно в паху у нее образовалась какая-то шишка. Мягкая, безболезненная, не очень больших размеров. Хирург исключил грыжу, гинеколог - бартолинит. Решили, что это жировик. УВЧ, йодная сетка не помогают.

Точно определить - жировик это или нет, поможет УЗИ, которое выявляет скопление жировой ткани. Если липомы (жировики) не ухудшают качество жизни, не дают косметический дефект, не растут, то их просто наблюдают. Удалить жировик можно хирургическим путем. Результаты оперативного лечения благоприятные.

Есть и фиторецепт. Из свежих листьев каланхоэ делают компресс на жировик.



Анемия

Не один год мучаюсь анемией. Причина неизвестна, но весной просто беда. Препараты железа не помогают - всегда очень тошнит.

Начнем с того, что анемии всегда вторичны, то есть являются одним из признаков какого-то общего заболевания. Из вашего письма не ясно, каков у вас анализ крови. А ведь именно он подтверждает диагноз «анемия». По анализу крови определяют и характер анемии: железодефицитная, гемолитическая, В₁₂ и фолиевое дефицитная. Естественно, каждая по-своему лечится. И лекарства назначаются на длительный срок (несколько месяцев и более). Так что незачем ждать весны. Сделайте развернутый анализ крови и начинайте лечение сейчас.

«Ко мне все липнет»

Мое тело (область груди) притягивает металлические предметы. Отчего это? Не вредно ли для организма?

Отчего это - науке неизвестно. Для организма это не вредно.

Ненавижу букву «Р»

Со своей самой большой проблемой я решила обратиться к вам. Дело в том, что я очень сильно картавлю. Сильно стесняюсь этого. Больше не могу так жить.

Ваша самая большая проблема - не самая страшная. К сожалению, не ясно, обращались ли вы к логопеду. Нет ничего особенного в том, что вы обратитесь к этому «детскому» врачу.

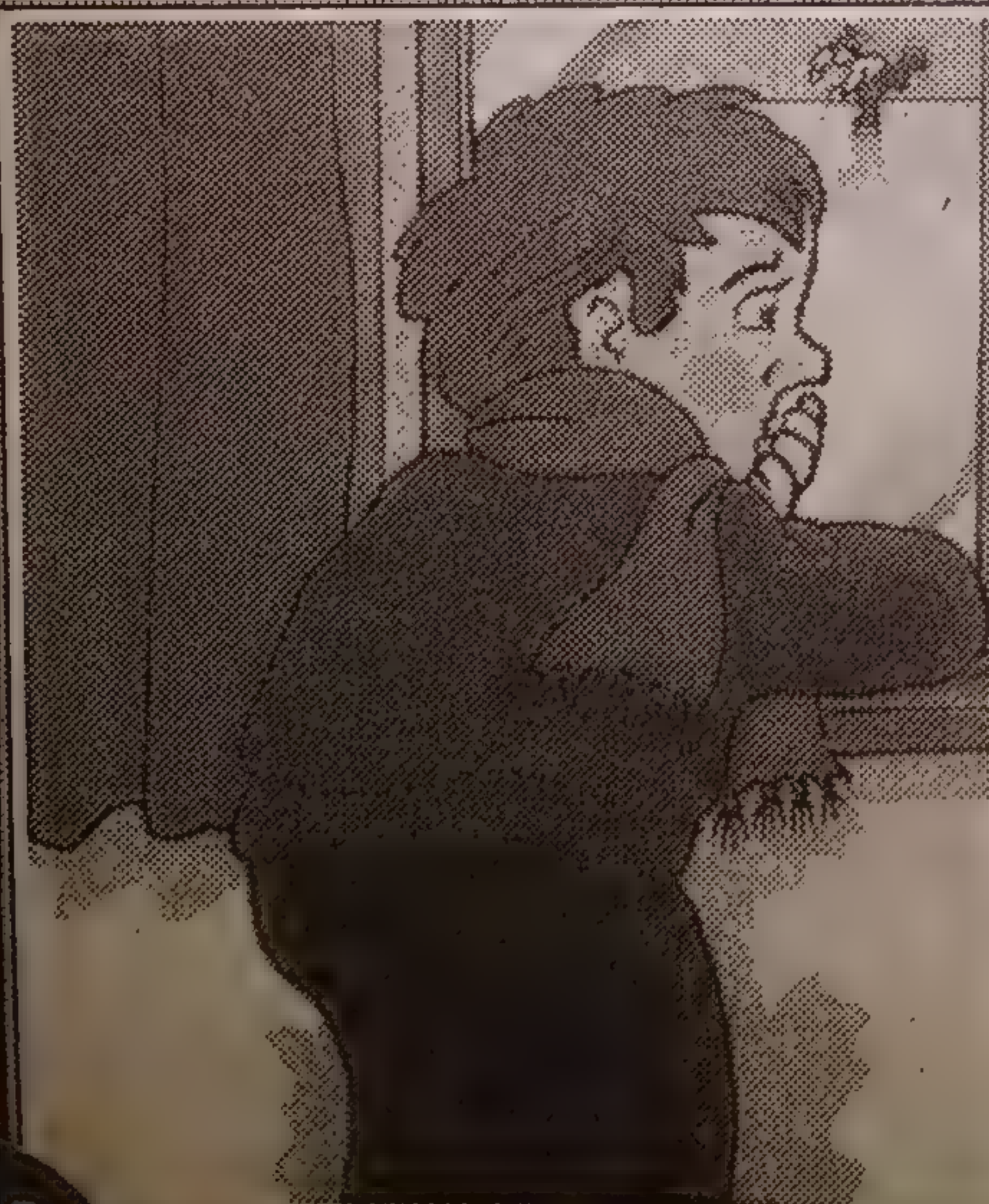
Он определит, почему вы не можете произносить букву «р». Для устранения дефекта речи существуют специальные упражнения, которые нужно будет выполнять ежедневно по 5-7 раз. Даже если вы не сможете идеально выговаривать слова со злосчастной буквой, картавость будет малозаметна для окружающих.

Подарите жене новый «запах»

На почве аллергии на запахи у меня развился хронический панкреатит. Жена пользуется шампунем и кремами, ароматы которых я не переношу.

Вряд ли аллергия и хронический панкреатит между собой имеют какую-то связь. По поводу аллергии хотим дать чисто житейский совет. Подарите жене новые шампунь и крем. Сами в магазине выберите по запаху, который бы вас не раздражал. Но сначала на этикетках старых косметических средств прочитайте для каких типов кожи и волос они предназначены, чтобы подарить то, что нужно.

И зря жена вам не верит насчет аллергии. Такая реакция на запахи косметических средств не редкость. Поэтому многие косметические фирмы сейчас переходят на выпуск кремов и шампуней без запаха. А о панкреатите мы подробно рассказывали в прошлом, 25-м номере нашей газеты.



Сокогонные продукты

Врач рекомендовал избегать в питании сокогонные продукты. Расскажите, пожалуйста, что это за продукты.

Наибольшее желчегонное действие у яичного желтка, жиров и растительных масел, затем - мясных продуктов. Наименьшее - у крупяных изделий, хлеба. Имейте в виду, что прекращение стимуляции желчного пузыря пищевыми веществами ведет к дальнейшему застою, сгущению в нем желчи и камнеобразованию. Поэтому формально подходить к этому вопросу (камень - строгая диета) нельзя. Опасны могут быть только мелкие камни (до 5 мм в диаметре), которые начинают двигаться и застревают в желчном протоке (желчная колика).

Круговые движения по животу, смазанному теплым растительным маслом, в течение 15 минут эффективны при сильном запоре, желчной колике.

Чем полоскать горло

Часто болею ангиной. Уже перепробовала много разных средств. А вы не могли бы мне что-нибудь посоветовать?

Возьмите равные части календулы, листьев подорожника и полыни. 1 ст. ложку этой смеси залейте 1 стаканом воды, прокипятите на слабом огне (лучше даже на водяной бане) в течение 10-15 мин., дайте настояться, процедите. Полощите горло теплым отваром через каждые 2 часа. Отвар можно принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Мы недавно
лее простор
подалеку н
ся шум рабо
вопрос: не в

Шумовое за
ных городов. По
особенно страда
троты слуха, но
живущих при по
более высокое кр
вышенный уровне
нов хуже утатся
рассеянного вни
гося лечению.

Даже многок
стройка под окна
ся интенсивная за
ся очередиз жи
ные шумы неблаг
собаки, постоянн
нездоровых людей

Наверное, герпес

2 раза подряд в одном и том же месте (на коже чуть ниже губы) появляется маленький прыщик, по виду как пузырек с белой жидкостью, который потом растет, грубеет, высыхает и отваливается. Что это может быть и чем можно вылечить, чтобы больше не появлялся?

Можу предположить, что у вас герпес. Если предположение верное (подтвердить можно при консультации у дерматолога), то поможет мазь с ацикловиром, при необходимости поддерживающая терапия валтрексом, иммуномодулирующие препараты. Однако рецидивы в будущем возможны.

Зубы цвета ряженки

Подскажите, пожалуйста, какой-нибудь действенный недорогой метод отбеливания зубов.

Можно попробовать почистить зубы смесью пищевой соды с несколькими каплями лимонного сока. Затем рот тщательно прополаскивают водой комнатной температуры.

Время от времени можно протирать зубы влажной марлей, посыпанной мелкой поваренной солью. Также иногда чистите зубы лимонной коркой.

Но не переборщите. От слишком частого применения этих методов может разрушиться зубная эмаль.



Шумовое загрязнение

Мы недавно переехали из маленькой квартиры в более просторную, но в новом районе очень шумно. Неподалеку находится завод, откуда постоянно доносится шум работающих машин. В связи с этим у меня вопрос: не вредит ли здоровью такое соседство?

Шумовое загрязнение - очень серьезная проблема современных городов. Постоянный шум вызывает стресс, от которого особенно страдают дети. Происходит постоянное снижение остроты слуха, но это не главная проблема. У взрослых и детей, живущих при постоянном шумовом загрязнении, наблюдаются более высокие кровяное давление, пониженное внимание и повышенный уровень нервного напряжения. Дети из таких районов хуже учатся в школе и чаще других страдают от синдрома рассеянного внимания - заболевания, очень тяжело поддающегося лечению.

Даже однократное повышение уровня шума, например, стройка подокнами, вызывает стресс. В районах, где начинается интенсивная застройка, к невропатологу сразу выстраиваются очереди из жильцов соседних домов. Но не только техногенные шумы неблагоприятно влияют на здоровье - часто лающие собаки, постоянные крики ссорящихся соседей или психически нездоровых людей приводят к тем же последствиям.

Соли есть замена

Вы вот все пишете - соли надо есть меньше. Но ведь от привычки отказаться трудно, да и невкусно без соли-то.

Ну если трудно и невкусно, воспользуемся рецептом народной медицины. Нужно взять 1-2 зубчика чеснока, истолочь его. К этой чесночной каше добавить 1 листик сушеного розмарина и 1 листик сушеного базилика. После этого натереть цедру 1 лимона (проще говоря, его корочку). Все это как следует перемешать и положить в солонку вместо соли. Хорошо добавить еще 2-3 зернышка риса для поглощения влаги.

Воспаление

уретры

Уже шесть лет у меня идет постоянное воспаление уретры. Обошла много врачей, сдала уйму анализов. Ответ одинаковый - здоровы. Как же мне излечиться?

Воспаление уретры все-таки должно иметь какие-то причины. И в первую очередь лечение должно быть направлено на их устранение.

Мы же в вашем случае можем помочь только рецептами народной медицины. В качестве противовоспалительных средств применяют настои и отвары можжевельника, ромашки лекарственной, брусники. Готовят и применяют их по обычной методике.

Применяется также настой цветков василька синего. Две столовые ложки сырья заливают стаканом кипятка и настаивают 1 час. Процедить и выпить дозу в течение дня, разделив ее на 3-4 приема.

Напоминаем, что лечение лекарственными травами должно быть продолжительным.

При обострении колита заварите в одном стакане кипятка по одной чайной ложке золототысячника, шалфея и ромашки аптечной. Прикройте блюдцем, дайте остыть и процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 5-7 раз в день.

И сахар «снизится»

Прочитала в какой-то газете рецепт настоя от диабета, но не запомнила. Нужно было делать его из чеснока, хрена и пива. Если вы знаете, напишите, пожалуйста. И не вредна ли черника при моей болезни?

К сожалению, мы не нашли рецепта с такими компонентами. Но хотим предложить вам другой. Возьмите 100 г лимонов, 100 г петрушки, 30 г чеснока. Лимон с кожурой и чеснок проверните через мясорубку. К смеси добавьте петрушку. Принимать до еды по 1 чайной ложке. Долго жевать, а потом проглатывать. Говорят, что уже после двухнедельного курса лечения уровень сахара в крови значительно снижается. Принимать этот состав можно постоянно.

Черника не вредна. Более того, настой листьев черники понижает уровень сахара в крови и моче.

Мокрые простыни

Мне 26 лет, но у меня до сих пор ночное недержание мочи. Лечился много раз, но пока ничего не помогает. Есть ли какие-нибудь лекарства, которые могут хотя бы на время прекратить ночное недержание? Мне предлагают работу с частыми командировками.

О таких лекарствах нам ничего неизвестно. Но лечиться нужно. Рекомендуют пить дибазол по 0,02 г 2 раза в день. Курс 10 дней, потом перерыв 10 дней, опять курс лекарств. И так 3-4 курса. Это позволит ослабить активность вегетативной системы ночью. Попринимайте на ночь настойку пустырника или валерианы - по 15 капель на полстакана теплой воды.

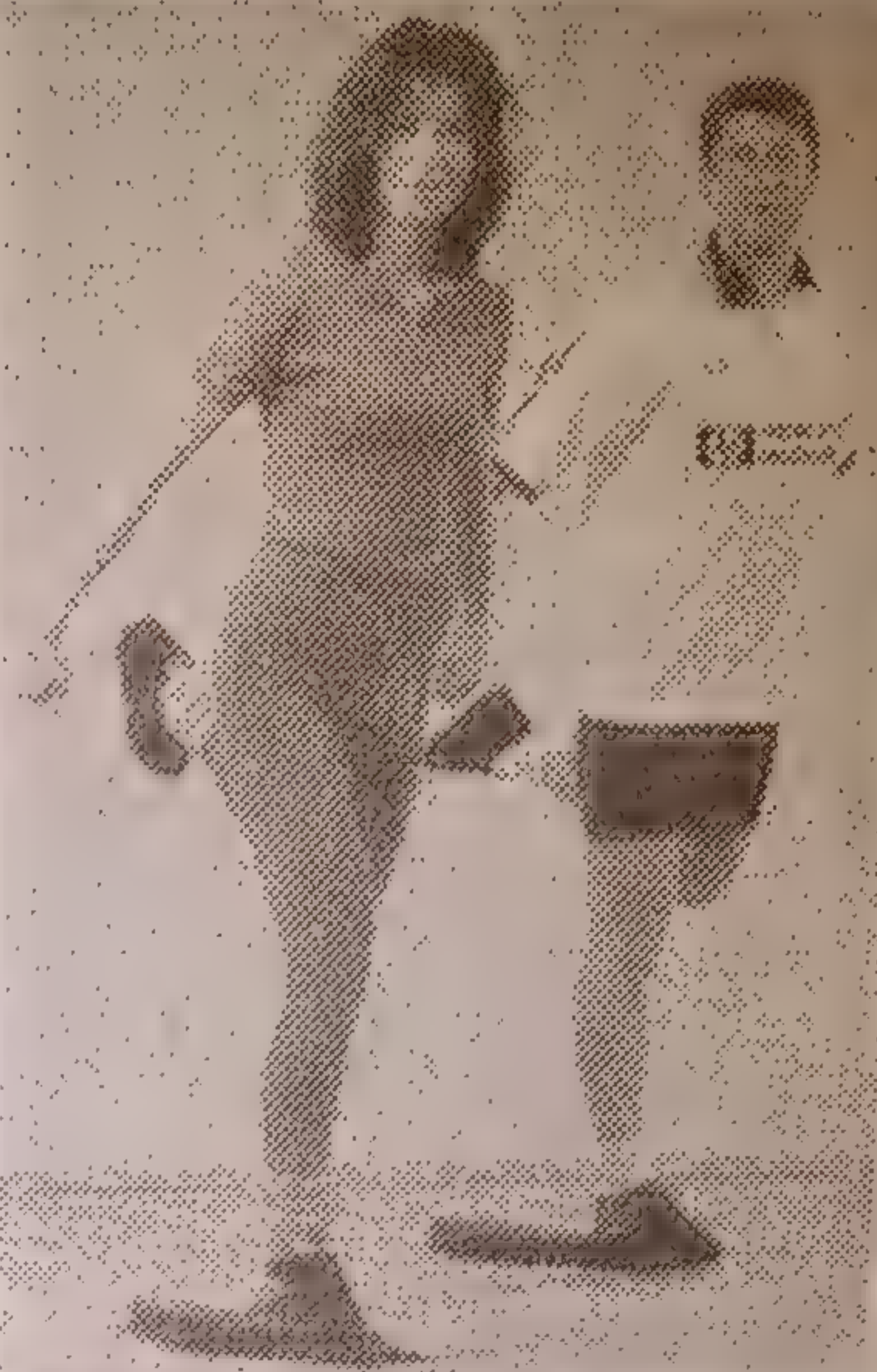
Полезно съедать на ночь немного меда, он задерживает жидкость.

Неплохо было бы вам пройти курс рефлексотерапии.

Бегом от аллергии?

Говорят, корень бед аллергиков/астматиков - гиподинамия. 4 часа регулярной физической нагрузки ежедневно вернут вас к нормальной жизни. Иначе всю жизнь будете работать на лекарства да содержать к.м.н. и д.м.н.

Должна вас разочаровать. К сожалению, аллергией страдает и большое количество людей, буквально живущих на свежем воздухе и испытывающих большую физическую нагрузку, работая на своих фермерских и приусадебных участках. Если бы не этот факт, мы бы наверняка согласились с вами. Желаю вам удачи и более доброжелательного отношения к миру и людям, вас окружающих.



Белые пятнышки на ногтях

С чем может быть связано расслоение ногтей и появление белых пятнышек на них?

Проблемы с ногтевыми пластинками на руках могут иметь следующие причины: недостаточность в рационе питания белков (при резком снижении веса или при вегетарианской диете), витаминов (А, В₁, В₂, В₆, Н - биотина), микроэлементов (цинка, селена), макроэлементов (железа, кальция, фосфора), после перенесенной вирусной инфекции, что в основном приводит к появлению белых вкраплений. Часто подобные отклонения протекают на фоне неправильного ухода за руками - длительный и частый контакт с водой, чистящими или моющими средствами, частым проведением маникюра, наложением искусственных ногтей (расслоение ногтевых пластинок). Для того чтобы исключить недостаточность макроэлементов, сдают биохимический анализ крови. Можно порекомендовать частое применение смягчающих кремов, использование перчаток при домашних работах, прием поливитаминов с микроэлементами («Супрадин», «Компливит» и др.). С целью укрепления ногтей делать теплые ванночки для рук с морской солью или растительным маслом ежедневно, вечером, в течение 10-15 минут.

Сердце «екает»

Почему, когда я подпрыгиваю, иногда «ёкает» сердце?

С наибольшей вероятностью - это экстрасистолы, т.е. преждевременные сокращения сердца, которые вы и ощущаете. Для исключения или подтверждения предположения вам необходимо провести суточное холтеровское мониторирование ЭКГ. И во время этого исследования обязательно повторить свои прыжки. Если «виновник» ваших ощущений сердце, то ЭКГ это подтвердит, а врач определит тактику вашего лечения.

При подагре принимайте 10-минутные ванны при температуре 38°C из отвара 10 г череды на ведро воды. Одновременно пейте чай из череды и натирайте суставы отжатой для ванн травой.

Диагностика и терапия XXI века - уже реальность

В погоне за ускользающим от нас здоровьем мы зачастую не ведаем, насколько прост и близок к нам способ решения наших проблем. Жителям Нижнего Новгорода особенно повезло в этом смысле: именно в нашем городе чуть меньше года назад открылся медицинский центр "Паллада", где находится один из девяти существующих в России уникальных приборов DETA-Professional, предназначенных для точнейшей диагностики и лечения. Нижегородцы уже успели убедиться: благодаря ему отступают очень многие заболевания.

Прибор DETA-Professional стал доступен широкому кругу пациентов совсем недавно. Долгое время его уникальными возможностями пользовалась лишь кремлевская элита. Как все принципиально новое, многим он кажется пока технологией на грани чуда. В действительности же никакого чуда нет - "обычное" отечественное изобретение, возникшее из недр "оборонки" и не имеющее мировых аналогов. В основу его работы положен принцип существования электромагнитных излучений и полей сложной природы у любой биологической системы: как у всего человеческого организма, так и у отдельного органа.

Итак, отнюдь не чудо и не экспериментальное новшество, но определенно - альтернатива всей существующей системе диагностики и лечения. Альтернатива, уже успевшая получить диплом Российской Академии естественных наук "За практический вклад в укрепление здоровья нации", а также многочисленные благодарные отзывы. Среди них - отзыв бывшего начальника РУОП ГУВД г.Москвы Владимира Рушайло об успешном применении устройства в практике работы реабилитационного кабинета РУОП.

В чем же заключается альтернатива прибора распространенным медицинским технологиям? Прежде всего в максимальном комфорте для пациента, скорости и почти стопроцентной точности диагностики. Даже лучший вариант обследования в Нижегородском диагностическом центре с помощью самых современных из существующих по области диагностических систем сулит пациенту настоящую эпопею с выстаиванием многомесячных очередей на запись к врачу и последующим хождением по кабинетам. К тому же к организационной нервозности добавляется еще и "удовольствие", полученное от самого обследования. Такие процедуры, как ФГС, зондирование или колоноскопия, - настоящее мучение.

В отличие от подобных антигуманных способов диагностики, в "Палладе" все очень просто. Показания стрелки прибора отражают отклонения электромагнитных колебаний внутри каждого органа от естественных показателей, соответствующих норме. Уютно расположившись на кушетке, за какие-то 40 минут вы получаете полную картину состояния вашего здоровья. А самое главное - ошибка при постановке диагноза исключена.

Однако большинство пациентов приходят в "Палладу" не только за диагностикой. Самая поразительная способность прибора - настраивать электромагнитные колебания заболевшего органа на частоту здорового, "стирая" патологическую информацию из энергетической памяти больного органа. И при этом никакого ультразвука или низких частот, привносимых в организм извне, - только собственные энергетические ресурсы.

Лечебный сеанс занимает полтора часа и состоит из биорезонансной и полевой терапии. А в конце сеанса врач заряжает гомеопатическую крупку - шарики молочного сахара - на том или ином лекарственном препарате. Из 16 тысяч лекарственных средств из селекторной аптеки прибора врач подбирает наиболее подходящее именно вам и "переписывает" информацию о его свойствах на безвредные горошки молочного сахара. Тот же анальгин или антибиотик, только без побочных эффектов... Альтернативная аптека уже нашла большое число своих поклонников среди нижегородцев. Особенно часто к ней прибегают родители детей, страдающих нейродермитами и различными формами аллергии. И стоит это, между прочим, зачастую дешевле, чем приобретение аналогичного лекарства в аптеке.

Хотя терапевтические возможности прибора чрезвычайно широки, чаще всего в "Палладу" обращаются пациенты, страдающие гинекологическими, урологическими заболеваниями, болезнью опорно-двигательного аппарата, варикозным недугом. Чаще других привозят детей с пищевой аллергией или ослаблением иммунитета. Вместо покупки дорогих витаминных комплексов родители предпочитают зарядить на них ту же "молочную крупку".

Адрес медицинского центра "Паллада": Нижний Новгород, ул.Рождественская, 16-б (вход в арку). Тел. 34-04-28.



Лит. Г800694 выд. ОКЛМ и ФД при НО.

Чтобы пить и организму не вредить

Я часто выпиваю, и хотел бы снизить вред, наносимый моему здоровью. Употребляю витамины, карсил, янтарную кислоту, адаптогены. Что верно, что неверно, что можете посоветовать?

Ничего. Многие медикаменты на фоне употребления алкоголя могут нанести вред. Но традиционно все уповают на эссенциале.



От пьянства есть лекарства

Муж и сыновья пьют беспробудно. Каких только средств против этого зла не покупала. Может, еще что-нибудь посоветуете?

Есть такое растение - копытень. Столовую ложку сухих измельченных корней нужно залить стаканом воды, прокипятить на слабом огне 5 минут, настоять час и процедить. Хранить в холодильнике. Лечение заключается в том, что в ту водку, которую будет больной пить, незаметно подмешивается отвар (1 ст. ложка отвара на 200 г водки). Когда человек выпивает водку, то у него возникает тошнота, переходящая в рвоту. После нескольких таких употреблений рвоту будет вызывать даже водка, в которую копытень не добавлен. Но помните, копытень ядовит - более двух столовых ложек отвара в один прием давать нельзя.

Надо меньше пить

Я человек очень сдержанный, не пью, но в компании иногда хочется расслабиться, выпить рюмку-другую. Но не могу - сразу же сильные головные боли, не в тот день, так на следующий, буквально не могу встать. Как мне быть?

Ситуация крайне опасная. Скорее всего, имеют место серьезные вегетативные нарушения в работе сосудов головного мозга. Ведь известно, что алкоголь активно воздействует на мозг, нервную систему, и такая острая болевая реакция может быть первым звончком, сообщаящим о том или ином заболевании. Необходимо сделать электроэнцефалографию, ультразвуковое доплерографическое исследование сосудов головного мозга и рентгенографию шейного отдела. Алкоголь следует полностью исключить.

Если боль в ушах не дает заснуть, купите активированный уголь и приготовьте компресс: измельчите несколько таблеток и разведите водой до получения однородной массы. Положите ее на чистую льняную салфетку и наложите компресс на ухо, висок, челюсть и шею, забинтуйте и укройте в чем-нибудь теплым. Боль быстро проходит.

Массаж простаты

Мне поставлен диагноз простатит. Оказалось самым эффективным является массаж железы. Но ездить на массаж - и дорого и времени много уходит. Жена - медсестра, работает, правда, не по специальности. Предложила делать массаж сама. Расскажите, как правильно его делать.

Это особая процедура, которой урологи обучаются не один год, поэтому я бы не рекомендовала вам рисковать своим здоровьем и возможными неприятными (и даже опасными) последствиями неправильно выполненного массажа предстательной железы. Попробуйте все-таки найти возможность обратиться к профессиональному врачу. Поверьте, попытки сэкономить на своем здоровье чаще всего оборачиваются значительно большими расходами и неприятностями.

Средство от аденомы простаты: одна столовая ложка цветочной пыльцы разводится в одном стакане тепловатой кипяченой воды. Пить по стакану один раз в день в течение месяца. На один курс лечения порция 600 граммов. Перерыв между курсами лечения десять дней. Требуется провести 5-6 курсов.

Водянка после варикоцеле

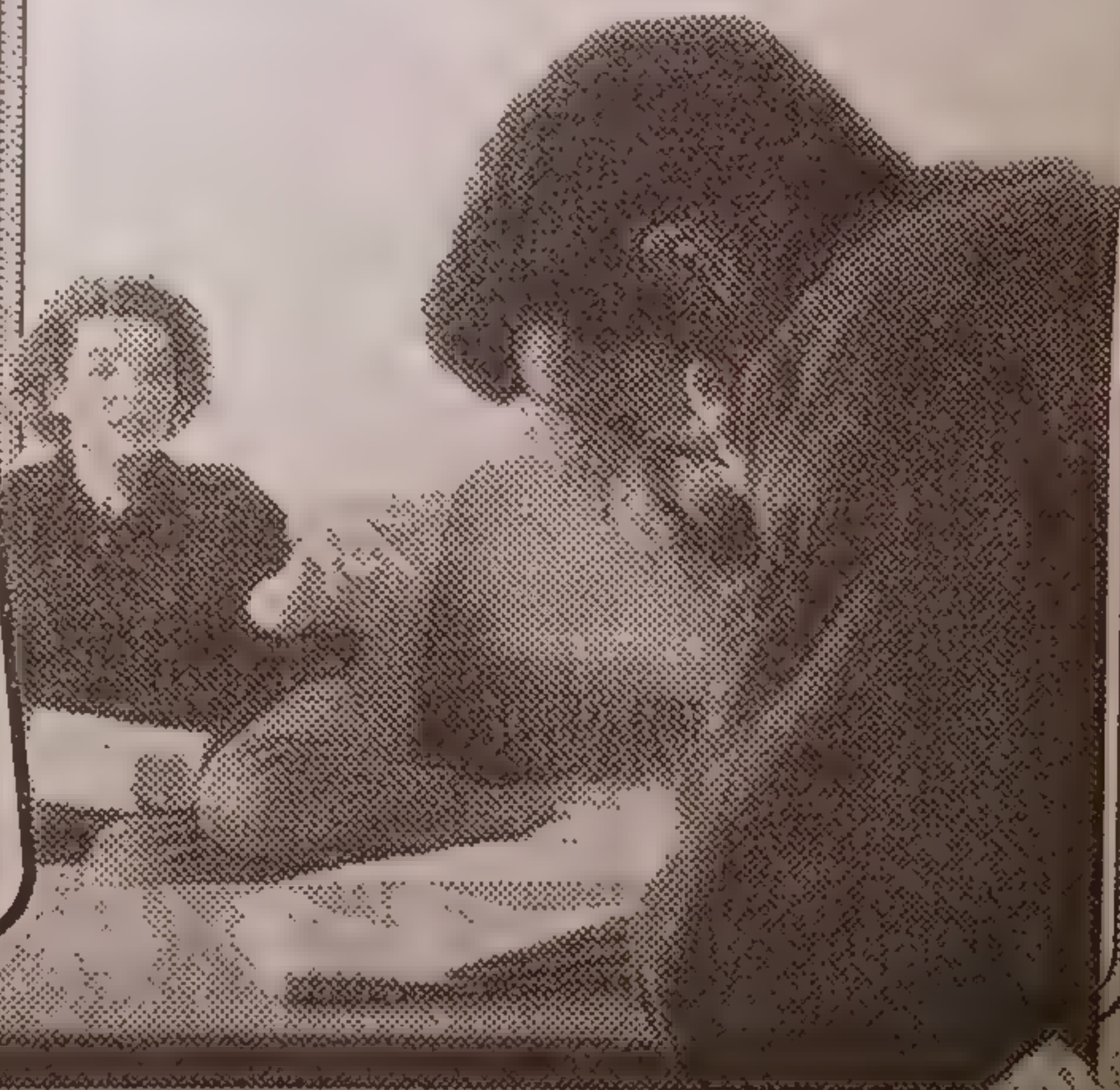
Недавно во время медосмотра в военкомате хирург обнаружил у меня водянку левого яичка. Мне сейчас 22 года, а четыре года назад перенес операцию по поводу варикоцеле. Вызвана ли водянка той операцией?

Водянка яичка и перенесенное варикоцеле никак между собою не связаны. Можно, конечно, лечить и неоперативным способом, но самым эффективным методом лечения водянки яичка является операция. Оперативное вмешательство при этом нельзя назвать очень сложным и болезненным, оно выполняется под местной анестезией.

Соглашайтесь с доктором

У меня простатит и аденома. Врачи советуют операцию, но я еще надеюсь на терапевтическое лечение. Можете посоветовать лекарственные средства для этого? Мне уже 61 и у меня еще проблемы с левой почкой из-за аденомы.

Лекарственная терапия аденомы предстательной железы максимально эффективна на ранних стадиях заболевания. В вашем случае уже развились осложнения аденомы (очевидно, хронический пиелонефрит левой почки), да к тому же у вас еще и простатит. Поэтому рекомендуем последовать совету докторов.



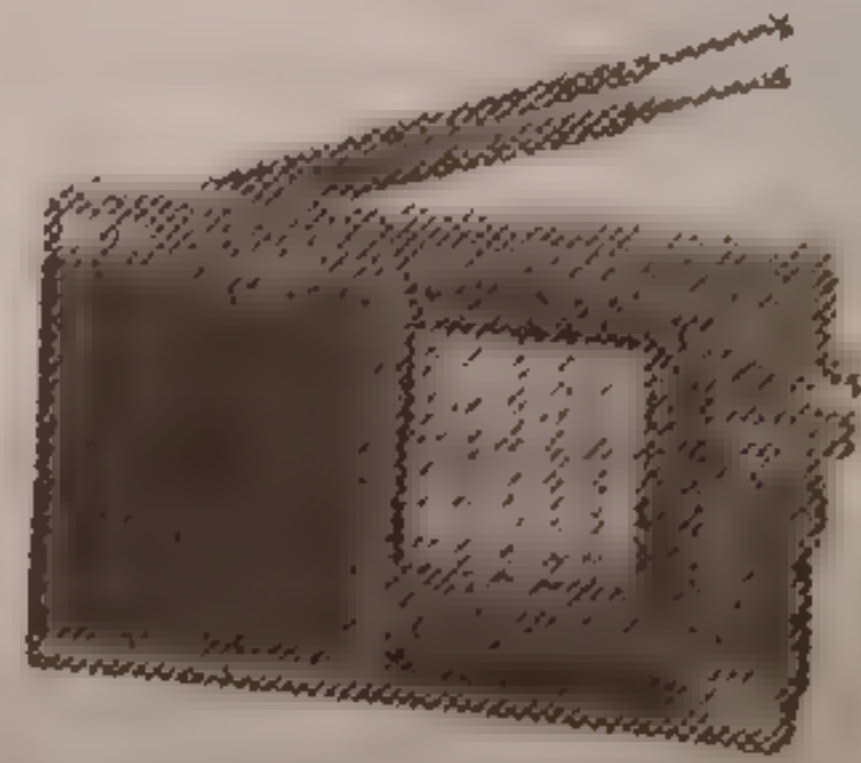
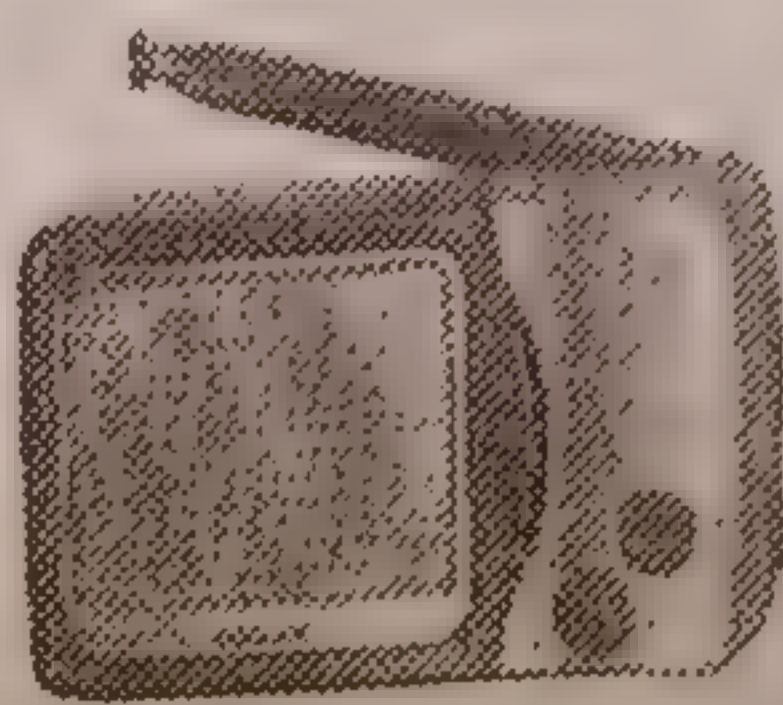
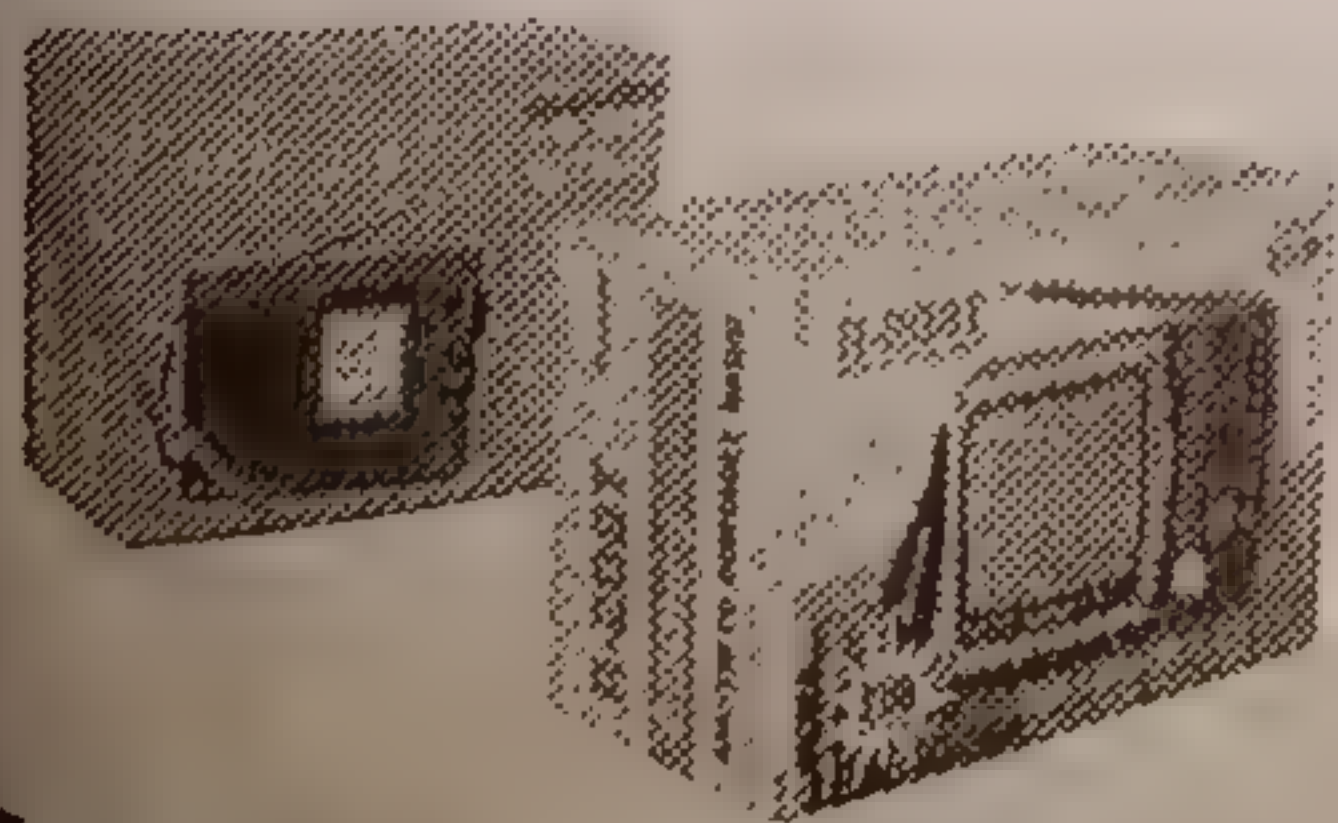
Боязнь пауков

Я с детства боюсь пауков. При виде этих тварей у меня начинается истерика! Однажды я увидела огромного такого в ванной, так неделю не могла в ней мыться. И если я буду сидеть на подоконнике перед открытым окном, а мимо меня поползёт паук (неважно, каких размеров), то я предпочту вывалиться из окна, нежели преодолеть свою фобию. Что же мне с этим делать? Неужели это на всю жизнь?

Разумный страх пауков, темноты, высоты и т.д. является нормальной реакцией. Особенно явно это проявляется у женщин, нежели у мужчин, видимо, в силу большей эмоциональности. Так что бойтесь на здоровье и постарайтесь либо вообще не подходить к открытым окнам, либо имейте под рукой человека, готового в любой момент оградить вас от паучьей напасти. Что же касается лечения, то оно не требуется.

Еще раз поздравляем наших победителей!

Серебровская Л.А. (Н.Новгород), Сапрыкин В.В. (г.Саров Нижегородской обл.), Розетова В.С. (с.Уэлен, Чукотский АО), Бабарыкина Н.С. (с.Первомайское Саратовской обл.), Резник А.А. (г. Волгоград), Мухарамова Р.А. (г.Сафакулиева Курганской обл.), Чернышова И.В. (г.Волгоград), Горбатова Л.И. (г.Шахты Ростовской обл.), Бахтина Г.С. (г.Киров), Пчелкина С.А. (Н.Новгород), Калинин Л.В. (Н.Новгород), Гудкова В.В. (Н.Новгород), Терехова Н.Ф. (г.Кстово Нижегородской обл.), Кузнецов Ю.Ф. (г.Балахна Нижегородской обл.), Уханова Г.И. (г.Ардатов Нижегородской обл.), Роганова Е.В. (Вачский р-н Нижегородской обл.), Игнатов А.И. (Н.Новгород), Шаганова Н.И. (Н.Новгород), Серых Н.В. (г.Томск), Васильева В.В. (г.Семенов), Соловьев М.И. (п. Катунки, Чкаловский район), Широкова Л.Е. (Н.Новгород), Сытина Г.К. (Н.Новгород), Сидорова Т.И. (Кр. Баки Нижегородской обл.).



Победителям будут вручены призы - радиоприемники.

№1(79), 2003 г.

**ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН**

Ваше Здоровье

В вопросах и ответах

Что спрятано у елки в иголке

С наступившим вас Новым годом! С наступающим Рождеством! Желаем вам крепкого здоровья, поменьше времени проводить в больницах и поликлиниках, отличного настроения, а чтобы это сбылось, мы приготовили вам в подарок рецепты. Лекарство вы сделаете сами, а сырье в эти дни под рукой почти у каждого - елка, новогоднее дерево.

Хвойный настой

Очистите иголки от веточек. Ветки лучше брать свежие или сохраненные в холодильнике (при комнатной температуре витамин С, содержащийся в хвое, быстро разрушается). Разотрите иголочки стеклянным или деревянным пестиком и залейте их кипяченой водой. Настаивайте 2 часа в темном прохладном месте. Перед употреблением добавьте сок лимона и сахар. Напиток выпейте в тот же день. Он очень полезен людям, перенесшим инсульт, а также тем, кто лечит почки. Хвойный напиток очищает кровь, выводит из организма радионуклиды.

Лосьон из хвои

Из сосновых или еловых иголок можно приготовить великолепный тонизирующий лосьон для лица. Понадобится 1 стакан свежей хвои (еловой или сосновой), 1 стакан просто кипяченой воды, 0,5 стакана оливкового масла. Залейте иголки водой в небольшой кастрюле. Доведите до кипения, уберите с огня. Охладите, процедите, добавьте оливковое масло и хорошенько перемешайте. Храните в чистой стеклянной бутылке в прохладном сухом месте.

**Оставайтесь с нами!
Коллектив редакции.**

Глоток свежего воздуха

Мои соседи - молодая семья с ребенком и бабушка. Никогда не вижу их двухлетнего Данилку на улице играющим с другими детьми. Лишний раз его не пускают гулять, боясь простуды или инфекций от других малышей. Разве это правильно?

Конечно, неправильно. Гулять ребенку необходимо каждый день. Недаром говорят - нет плохой погоды, есть - плохо одетые люди. Частые прогулки закаляют, улучшают насыщение организма кислородом. Все это, в конечном итоге, ведет к уменьшению простудных заболеваний.

А вместе с солнечными лучами ребенок получает и нужное количество витамина Д.



Опять о диатезе

Как лечить диатез у ребенка в возрасте трех месяцев, грудное вскармливание. Можно ли делать прививку КДС?

Диатез лечить невозможно. Диатез - это не болезнь, а состояние организма, при котором ребенок на некоторые вещи реагирует неадекватно, что связано с незрелостью пищеварительной системы и иммунной. Спасение от этого одно - грудное вскармливание как можно дольше со строгой диетой мамы. Исключить всё экзотическое, красное, оранжевое, консервированное, сильно сладкое (сахар ограничить до минимума), кофе, шоколад, чёрный чай (заменить зелёным). Ограничить яйца, исключить икру, цитрусовые. Прививка - вопрос сложный. Пока не желательно. Лучше отложить до тех пор, пока у ребёнка, как минимум в течение месяца, не будет никаких проявлений.

Голодное упрямство

Моей дочери 2 года 3 месяца, и хотя у нее уже давно появились все зубы, она отказывается жевать пищу. Она откусывает кусочек печенья или огурца и не жуёт его, а выплевывает. Иногда, правда, она глотает пищу, не прожевывая ее. Из-за этого мы боимся оформлять ее в детский сад.

Действительно, такая проблема существует у многих детей. А причина в том, что ребенка вовремя не научили жевать. Даже если еще нет зубов, то 6-7-месячному ребенку уже надо предлагать твердую пищу, давать что-нибудь погрызть. Если момент упущен, то приучить к нормальной пище несколько сложнее. Предлагайте ребенку всевозможные салаты, винегреты и другие блюда, в которых продукты порезаны мелкими кусочками. С одной стороны, такие кусочки неудобно выплевывать, с другой - ими нельзя подавиться, даже если их проглатывать целиком.

Давайте ребенку сушки, сухари, кусочки сахара - то есть те продукты, которые нужно грызть.

Придумайте какую-нибудь игру, сказку, чтобы было интереснее обедать.

Кстати, вы напрасно боитесь отдавать ребенка в детский сад. Скорее всего, глядя, как другие дети кушают, ваша дочь начнет есть как положено.

При коклюше хорошо помогает отвар из клюквы-выслюком. Примерно стакан клюквы потолките, залейте литром кипятка, поставьте на край плиты, чтобы не остывало и не кипело. Затем добавьте 3 головки измельченного лука и настаивайте полчаса. Отвар давать горячим, желательно перед сном. Через 3-4 дня кашель пройдет.

Боюсь рака

У меня в семье по линии матери встречались случаи рака. Прошу вас, подскажите, есть ли какие-то препараты, которые можно эффективно принимать для профилактики онкологических заболеваний?

Нормальное питание - не слишком калорийное, достаточное количество овощей, фруктов и витаминов. Регулярная физическая нагрузка, нормальный вес тела. Вот что может предупредить развитие рака.

Операция при фиброаденоме

Не могли бы вы подробнее рассказать об операции по удалению фиброаденомы молочных желез?

Есть два варианта операции. Если 100% ясно, что речь идет о фиброаденоме, то под местной анестезией через небольшой разрез выполняется удаление только фиброаденомы без окружающих тканей. Если же есть подозрение на рак молочной железы, то выполняется секторальная резекция молочной железы - удаление опухоли с частью здоровых тканей. Если при гистологическом исследовании обнаруживается рак, то необходимо решать вопрос о дальнейшем лечении - радикальной резекции (удаление части молочной железы) или мастэктомии (удаление всей молочной железы).

Как очистить организм

Люблю мясные продукты, но чувствую, организм уже устал. Как ему помочь?

Тяжелая пища (мясо и животный жир) трудно переваривается и загружает наш организм шлаками. Поэтому необходимо давать пищеварительной системе отдохнуть, а заодно и избавить организм от вредного балласта. Предлагаем вам четырехдневную разгрузочную диету.

Натрите свежую морковь, добавьте капельку ра-

стительного масла, лимонный сок и какой-либо фрукт (яблоко, грушу, киви). Это блюдо ешьте на завтрак, обед и ужин в течение трех дней. На 4-й добавьте немного картофеля и хлеба. На 5-й переходите к обычному питанию, но сократите порции.

Секрет такой диеты прост: овощи и фрукты богаты целлюлозой, адсорбирующей вредные вещества в кишечнике. За 4 дня вы очистите организм, подзарядитесь витаминами и органическими кислотами.

Чтобы выспаться по-царски, добавьте в подушку смесь сухих лечебных трав: высушенные лепестки роз, листья черной смородины и вишни, мяту, валериану, хвою, боярышник.

Тошнота и беременность

Существуют лекарственные препараты, которые снимают тошноту. Можно ли принимать их во время беременности?

Делать это без консультации с врачом ни в коем случае не следует, даже если все ваши подруги принимали во время беременности один из таких препаратов и произвели на свет замечательных детишек. Если препарат назначит вам специалист - тогда другое дело.

Кстати говоря, тошноту снимает чай из трав: мяты перечной, листьев малины, ромашки или хмеля.

Пять столовых ложек на один литр горячей воды, настаивать 10 минут, затем процедить. Пейте его теплым в течение всего дня.

А многим женщинам помогает талая вода. Она улучшает кровообращение, обмен веществ и снижает содержание холестерина в крови. Воду замораживают в морозилке, а эффект от ее употребления зависит от количества выпиваемой воды: 2-3 стакана в день, утром натощак и за полчаса до еды.



Климактерический вегетоневроз

С 42 лет у меня прекратились месячные. Чувствовала себя очень плохо. Вскоре мое лицо стянуло глубокими морщинами - женщины старше меня выглядят моложе. Из дома выходить не хочется. Понимаю, что мне не хватает каких-то гормонов. Что посоветуете?

То, что вы описываете, называется климактерический вегетоневроз. Есть немало препаратов, которые весьма эффективны в этой ситуации, но чтобы выбрать наиболее подходящий вам, нужно обратиться к врачу. Необходимо точно оценить физическое состояние, гормональный статус.

Для примера назовем таблетки «Ливиял» (по 1 таблетке 1 раз в день). Их нужно применять несколько месяцев, после чего женщина ощущает себя здоровой.

Есть рецепты из народной медицины. Но эффекта придется ждать дольше, да и поможет ли он, точно не знаем.

Рекомендуем приготовить сбор: ромашка аптечная - 10 г, тысячелистник (трава) - 10 г, лапчатка гусиная - 10 г, чистотел - 5 г. Столовую ложку настаивают 1 час в стакане кипятка. Принимают по 2 стакана в день небольшими глотками.

Вирус папилломы человека

У меня обнаружили вирус папилломы человека. Врач сказал, что это вызывает рак шейки матки. Я нахожусь в группе повышенного риска, у меня бабушка и дедушка умерли от разных форм рака. Смогу ли я родить здорового ребенка и как вообще мне теперь жить?

Надо лечить эту вирусную инфекцию, регулярно наблюдаться у гинеколога. Родить здорового ребенка вы сможете, если другие причины этому не препятствуют.

Если у вас сильно разболелась голова, повысилось кровяное давление - натрите сырые клубни картофеля, выжмите через марлю сок и пейте по полстакана 2 раза в день. Тертый картофель помогает также при ожогах и экземах. Приложите его к пораженным местам - и почувствуете облегчение.

Остеома позвоночника

Через 4 года после перелома 7-го позвонка позвоночника у моего сына обнаружили остеому, остеохондроз. Сына выписали из больницы и никаких рекомендаций не дали. Что же теперь сидеть и ждать худшего?

Худшего ждать не надо. Остеома — доброкачественная опухоль, которая никогда не перерождается в злокачественную. Лечение ее, как правило, хирургическое. Показанием к операциям являются сильные боли, большой размер опухоли.

Для того, чтобы не усугублялся остеохондроз, необходимо делать упражнения для укрепления мышц груди, ограничить потребление соли.

Ваши волнения о вреде курения относительно к этим болезням безосновательны.

И посоветуйте сыну периодически обращаться к врачам. Даже доброкачественная опухоль требует наблюдения.

Вместо тренажера бассейн

Мне под 60 лет. Сердце уже побаливает. Хочу купить велотренажер. Есть ли какой-нибудь график занятий для моего возраста? Какой нужно держать пульс во время занятий?

А что значит «побаливает»? Делали ли вы когда-нибудь кардиограмму, обращались ли к врачам? График занятий составляется, исходя не только из возраста, но из состояния организма. Узнайте сначала, почему побаливает сердце. Этому может быть немало причин. Самая распространенная — гипертония, о которой многие больные не догадываются.

А из видов спорта, советуем плавание. Это универсальное занятие, полезное при всех заболеваниях и возрастах.

Остеохондроз на всю жизнь?

У меня шейный остеохондроз. Лечение действует только месяца три. Неужели так будет всю жизнь?

К сожалению, остеохондроз требует постоянной профилактики и периодического лечения. Причем профилактика очень важна, потому что позволяет избегать боли. Итак, гимнастика для шейного отдела позвоночника каждый день. Массаж игольчатым аппликатором (Кузнецова).

Важно при шейном остеохондрозе и то, на какой подушке вы спите. Непосредственно под шею нужно подкладывать маленькую подушечку. Можно использовать и специальную подушку с валиком или углублением для головы (их теперь часто продают в отделах постельных принадлежностей).

Если появились боли, вам поможет массаж зон, указанных на рисунке. Уделите утром и вечером по три минуты массажу каждой из этих зон (они расположены симметрично на обеих руках и ногах), а на ночь, если позволяет кожа, прикрепите к этим местам кусочки перцового пластыря.

Приготовьте также универсальный состав. 1,5 стакана сока редьки смешать с 1 стаканом меда и 0,5 л водки. Добавить 1 столовую ложку соли. Принимать внутрь по 50 г перед сном. Этой же смесью можно растирать болевые места.



Блемарен и камни

У моей мамы обнаружили 3 камня в почках. В больнице операцию и дробление не стали делать. Прописали Блемарен. Лекарство дорогое. Но толк от него может быть? Мама боится побочных действий от него, особенно на желудок.

Блемарен считается одним из лучших препаратов для растворения камней и предупреждения их образования. Противопоказан он при почечной недостаточности, заболеваниях мочевыводящих путей, сильной гипертонии. Быть осторожным следует страдающим сердечной недостаточностью. Во время лечения нужно поменьше есть жирной, тяжелой пищи, пить не менее 1,5-2 литров воды в день. Побочных воздействий на желудок у этого препарата не выявлено.

Конечно, 100-процентных гарантий, что все камни обязательно исчезнут, вам никто не даст. Но заметим, что если решитесь использовать этот препарат, то нужно набраться терпения и пролечиться весь назначенный курс.

Есть и народные, натуральные средства. Например, хорошо выгоняет песок и камни отвар овса. Пол-литровую банку неочищенного овса залить 1 литром кипятка. Кипятить на медленном огне 1 час. Принимать по полстакана 3 раза в день.

Крепкий отвар петрушки пьют без нормы.

Полезна тыква, особенно ее сок.

Изжога проходит быстрее

У меня объявился гастрит с повышенной кислотностью.

Стараюсь соблюдать рекомендации врача. Но изжога все равно мучает. Спасаясь содой. А что еще можно делать?

Врачи пришли к выводу, что изжога проходит гораздо быстрее, когда больной спит на левом боку. В этой позе кислота выходит из желудка и не застаивается в пищеводе, как это бывает, когда спящий лежит на правом боку.

Современная традиционная медицина

Здоровье необходимо каждому. Каждый из нас хорошо знает, как хлопотно бывает сдавать анализы, ходить на всевозможные обследования, что требует много сил.

Компьютерная биорезонансная диагностика - это совершенно безболезненный, безопасный метод обследования, основанный на том, что человеческий организм является слабым источником электромагнитных колебаний. Сравнивая спектры колебаний в различных точках китайских меридианов со спектрами специально изготовленных эталонов, можно выявить любые заболевания даже в ранней стадии, когда еще нет жалоб, любую инфекцию, в том числе передающуюся половым путем. Все это является энергоинформационной медициной, - это безболезненно, бескровно, безопасно, быстро. В течение получаса проводится диагностика врачом, прошедшим обучение в Москве и Европе.

Врач подберет для вас биорезонансное лечение, что заставит заболевший орган восстановиться: информация о болезни просто стирается в организме, заболевший орган начинает резонировать на частоте здорового, и исцеление происходит за счет внутренних ресурсов организма. Профессорами Европы разработано более 500 лечебных программ, из которых врач выберет ваши. После сеанса пациент принимает гомеопатический препарат, в который внесен «резонанс выздоровления».

Важная проблема, которую мы решаем, - выявление аллергенов и лечение аллергических проявлений. Мы можем выявить более 100 аллергенов без проб крови, что особенно важно для детей. Это позволит прекратить поступление аллергена в организм и сделает максимально эффективным дальнейшее лечение, подобрать питание детям 1-го года жизни, выявив продукты, вызывающие аллергию у малыша. После диагностики назначается гомеопатическая коррекция и биорезонансное лечение.

Консультации по диагностике и лечению можно получить в поликлинике № 5 по адресу: Н. Новгород, Ильинская, 61. Запись по телефону (8-312) 15-03-53 с 12 до 18 час. Врач Е.ЯЦИШИНА.

На правах рекламы. Лиц. В659918. Рег. № 2290 выд. ОКЛМ и ФДНО.

Карате: и да, и нет

Моему сыну 18 лет. У него клиновидная деформация 12-го грудного позвонка и грыжа Шморля - последствия компрессионного перелома, бывшего 8 лет назад. Можно ли ему продолжать заниматься бесконтактным карате?

Занятия карате могут быть и полезными в силу того, что ничто так хорошо не поддерживает больной позвоночник, как естественно созданный мышечный корсет. Но могут быть и вредными, как провоцирующий фактор в развитии осложнений, если позвоночник будет испытывать опасные перегрузки - кувырки, резкие повороты, удары. Заниматься карате можно, если всегда помнить о том, что у вашего сына возможности позвоночника иные, нежели у здоровых. Противопоказаны прыжки, бег, упражнения для брюшного пресса. Полезно как можно больше плавать, но не допускать переохлаждения. При появлении болей полностью исключить физические нагрузки.

Рожайте на здоровье

Хочу родить второго ребенка, но побаиваюсь - четыре года назад «подшили» почку. Можно ли мне рожать?

Вам никто не скажет, что рожать нельзя. Но советоваться в первую очередь нужно с урологом. И вся беременность должна проходить под его контролем.

Как передается псориаз



Скажите, пожалуйста, передаются ли такие болезни как псориаз или экзема половым путем?

Экзема и псориаз - заболевания аллергического характера, поэтому они не передаются половым путем.

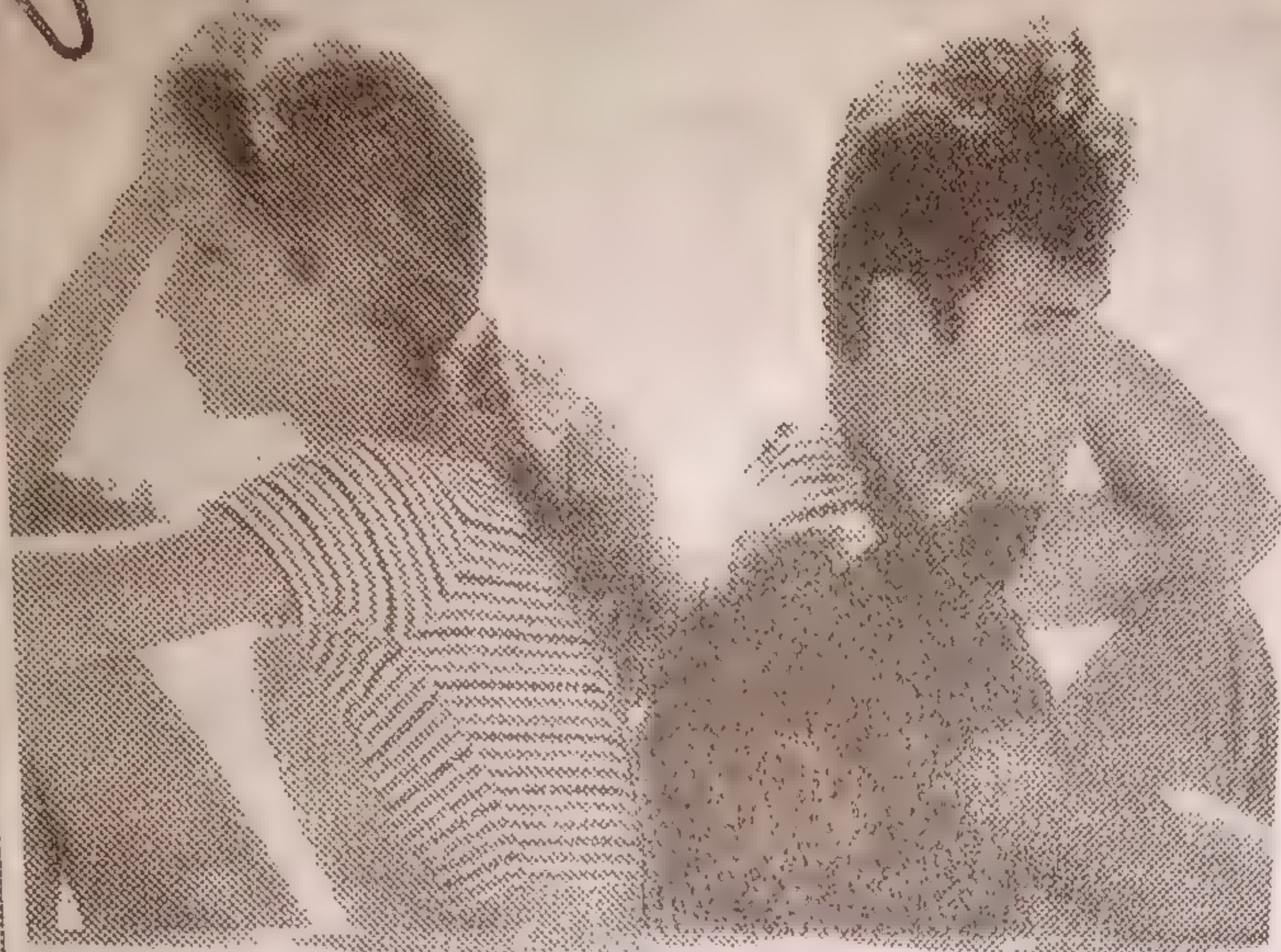
Высокая и стройная

Давно выписываю вашу газету. Очень нравится, что ответы такие понятные. Решила обратиться к вам со своей проблемой. Моей дочери 17 лет. Рост у нее 180 см. И расти она продолжает, хотя зоны роста уже закрыты (делали рентгенограмму). Совсем не развита у нее грудь. Она лечится по поводу дисфункции яичников, и не безуспешно. Из-за внешности у нее большие комплексы. Да и в роду у нас не было таких высоких и плоскогрудых.

Рости, скорее всего, дочка больше не будет. Эта прибавка в росте была последней. По поводу наследственности судить трудно, потому что учитывать нужно гены многих поколений. Но вы бы знали, сколько писем приходит нам с вопросами о маленьком росте. Ведь высокие девушки нынче в моде.

А вот проблемы с плоской грудью могут быть связаны с дисфункцией яичников. Ведь яичники вырабатывают тот самый гормон, который отвечает за вторичные половые признаки. К ним относится и развитие молочных желез. Если лечение дает положительные результаты, то грудь должна увеличиться. Кроме того, можно «подкачать» грудные мышцы специальными упражнениями. О них мы подробно писали в № 24 за 2002 год.

Пусть дочка займется физкультурой, почувствует себя сильной, стройной. Как красива высокая девушка с подтянутой, спортивной фигурой.



Для прибавления семейства

У нас с мужем нет общих детей, только у меня дочка от первого брака. Теперь никак не забеременею. У меня-то все нормально, а у мужа - мало активных сперматозоидов. Анализы он сдал, а идти лечиться дальше стесняется. Вдруг в нашей деревне все узнают. Что делать?

Все-таки уговаривайте мужа лечиться у андролога, специалиста по мужским болезням. Помочь вам могут только врачи.

А пока уговариваете, начните его лечить луком. Наберите репчатого лука разных сортов, и пусть ваш муж ест его каждый день. А еще приготовьте ему луковую настойку: мелко нарежьте 2 стакана лука, залейте 0,5 л водки, дайте настояться немного. Пить эту настойку надо по 1 чайной ложке на 1/4 стакана воды 2-3 раза в день до еды.

Но такое лечение более эффективно будет как дополнение к лекарствам, назначенным врачами.

При внезапных приступах немотивированной тревоги, страха помогает правильная дыхательная техника. Сделайте медленный вдох, считав до четырех, и медленно выдохните. После паузы повторите все сначала. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете расслабление.

Гипоплазия почки

Сыну поставили диагноз - «гипоплазия почки». Что это такое? Уролог поставил диагноз, но лечения никакого не назначил.

Гипоплазия почки - это уменьшение размера почки. При этом диагнозе нормальная функция почки сохраняется долгое время. Поэтому лечение пока не требуется. Но есть риск развития нефрита, пиелонефрита. Уролог поставил сына на учет. Нужно время от времени сдавать анализы, чтобы не пропустить начало заболевания, чтобы вовремя принять необходимые меры.

Дело не в слабости

Мне только 28 лет, но последние несколько лет замечаю, что появляются лопнувшие капилляры на передней и задней поверхности бедер, в области декольте и на лице. Это связано, к какому врачу обратиться? Нужно ли пить из лекарств для укрепления сосудов?

28 лет - это вполне подходящий возраст для появления телеангиэктазий - внутрикожных сосудов. Их появления в женских гормональных нарушениях они появляются и при приеме некоторых лекарств. Укреплять нужно не сосуды, а советую обратиться к врачу. А вот то, что уже есть, можно лечить склеротерапией.

Стеноз сонных артерий

Недавно у меня обнаружили стеноз сонных артерий, облитерирующий атеросклероз. Поставили операцию, но улучшения нет. Что ожидает меня в будущем? Как лечить?

Стеноз - это аномальное сужение кавернозного отверстия, в вашем случае сонной артерии. Это приводит к нарушению снабжения кровью головного мозга. Это может привести к развитию инсульта.

Лечение стеноза, как правило, хирургическое. Хирурги удаляют участок, пораженный атеросклерозом, и создают обходной путь для прохождения крови. Также хирургическое лечение включает в себя склеротерапию. Все это считается радикальным лечением.

Консервативно применяется комплексное лечение, которое включает антиагреганты (аспирин, плавикс) и статинные препараты (вазопростан) и средства для снижения холестерина (ловастатин, правастатин). Но лекарства необходимо применять под контролем врача.

Гипоплазия почки

Сыну поставили диагноз - «гипоплазия почки». Что это такое? Уролог поставил его на учет, но лечения никакого не назначил.

Гипоплазия почки - это уменьшение размеров почки. При этом диагнозе нормальная функция почки сохраняется долгое время. Поэтому и лечения пока никакого не требуется. Но есть предрасположенность к развитию нефрита, пиелонефрита. Поэтому врач поставил сына на учет. Нужно время от времени обследоваться, чтобы не пропустить начало заболевания и вовремя принять необходимые меры.

Дело не в слабости сосудов

Мне только 28 лет, но последнее время замечаю, что появляются лопнувшие маленькие капилляры на передней и задней поверхности бедра, в области декольте и на спине. С чем это связано, к какому врачу обратиться, что попить из лекарств для укрепления сосудов?

28 лет - это вполне подходящий возраст для появления телеангиэктазий - внутрикожных сосудов. Причина их появления в женских гормонах. При определенных нарушениях они появляются и прогрессируют. Т.е. укреплять нужно не сосуды, а советоваться с гинекологом. А вот то, что уже есть, можно и нужно убирать склеротерапией.

Стеноз сонных артерий

Недавно у меня обнаружили стеноз обеих сонных артерий, облитерирующий атеросклероз ног. Предложили операцию, но улучшения не гарантируют. Что ожидает меня в будущем? Как лечиться?

Стеноз - это аномальное сужение какого-либо просвета или отверстия, в вашем случае сонной артерии. Тем самым затрудняется снабжение кровью головного мозга, в результате чего вероятно развитие инсульта.

Лечение стеноза, как правило, хирургическое. Суженный участок иссекают или создают дополнительные обходные пути для прохождения крови. Также хирургически лечится и атеросклероз ног. Все это считается радикальными методами.

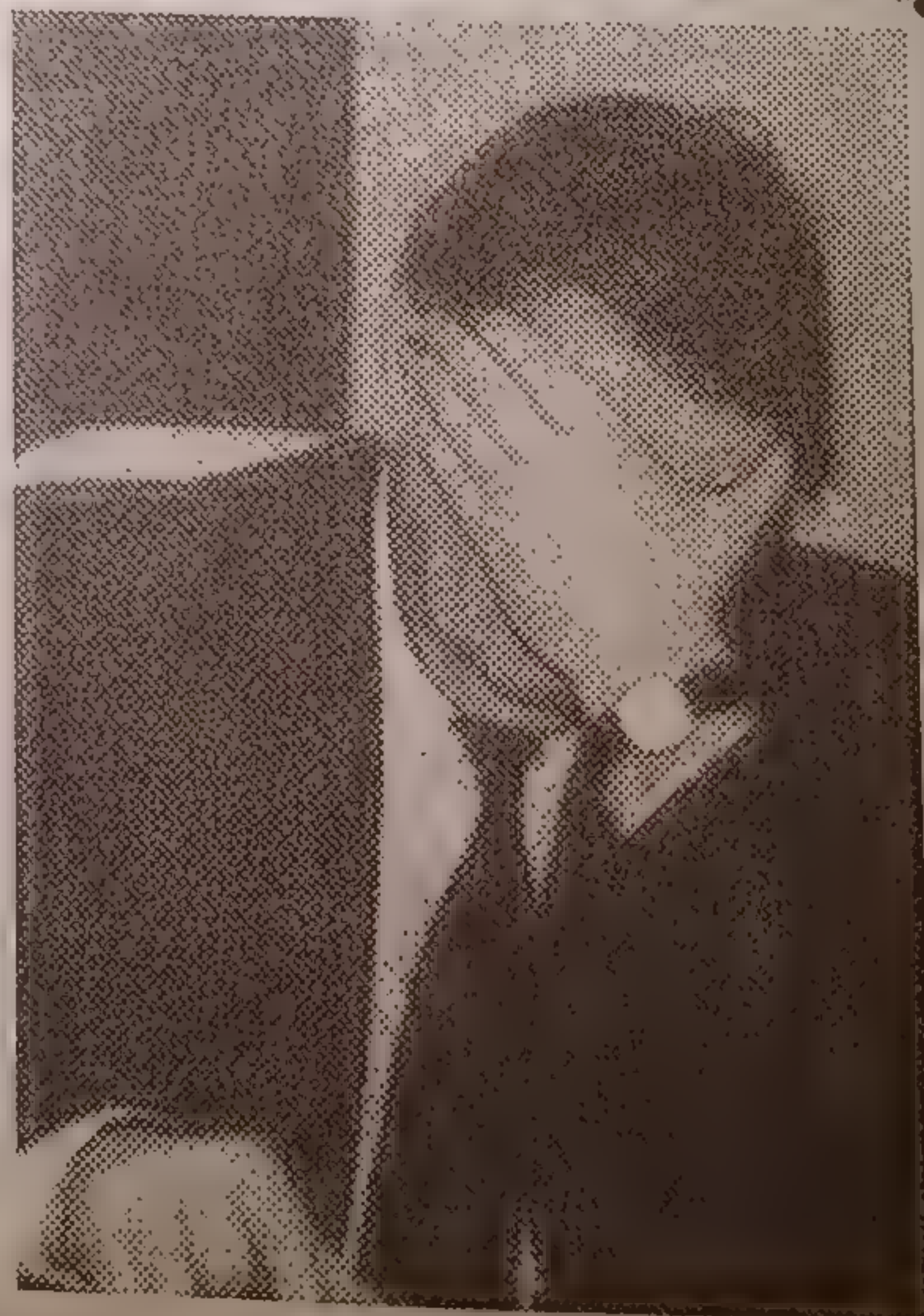
Консервативно применяется комплексная терапия. Она включает антиагреганты (аспирин, плавинс), сосудорасширяющие препараты (вазопростан) и средства, снижающие уровень холестерина (ловастатин, правастатин, или флювастатин). Но лекарства необходимо применять под контролем врача.

Что нельзя есть на ночь

Наверное, не у меня одного так бывало: вроде поем легкое, вкусное на ночь, потом ощущаю какую-то тяжесть, плохо засыпаю, сплю беспокойно. Может, дело в том, что съедаю что-то не то? А может, это моя гипертония так влияет.

Действительно, существуют продукты, которые не следует есть вечером, особенно гипертоникам, так как они содержат вещества, провоцирующие подъем артериального давления (жирные бульоны, острые сорта сыров (швейцарский, рокфор), любые маринованные овощи и фрукты, кофе, алкоголь, шоколад, тесто, а также бананы и апельсины). Лучше есть их утром или днем.

Если вы любите поесть на ночь, это тоже помогает организму. Нужно помнить, что для организма - золото, днем - серебро, а ночью - мед.



Аномалия почек

гноз - «гипоплазия почки». Он поставил его на учет, но не назначил.

то уменьшение размеров почечной функции почки со-
Позтому и лечения пока ника-
есть предрасположенность к
нефрита. Поэтому врач поста-
время от времени обследовать
начало заболевания и вовремя
еры.

Слабости сосудов

но последнее время заме-
ся лопнувшие маленькие
едней изадней поверхности
декольте и на спине. С чем
ому врачу обратиться, что
в для укрепления сосудов?

подходящий возраст для появле-
внутрикожных сосудов. Причи-
ных гормонов. При определен-
являются и прогрессируют. Т.е.
сосуды, а советовать с гинеко-
е есть, можно и нужно убирать

Сонных артерий

бнаружили стеноз обеих сонных
ирующий атеросклероз ног. Пред-
но улучшения не гарантируют.
в будущем? Как лечиться?

ное сужение какого-либо просвета или
нае сонной артерии. Тем самым затруд-
влю головного мозга, в результате чего
ультя.

к правило, хирургическое. Суженный
оздают дополнительные обходные пути
и. Также хирургически лечится и ате-
считается радикальными методами.
меняется комплексная терапия. Она
ы (аспирин, плавинс), сосудорасширя-
простан) и средства, снижающие уро-
статин, правастатин, или флювастатин).
мо применять под контролем врача.

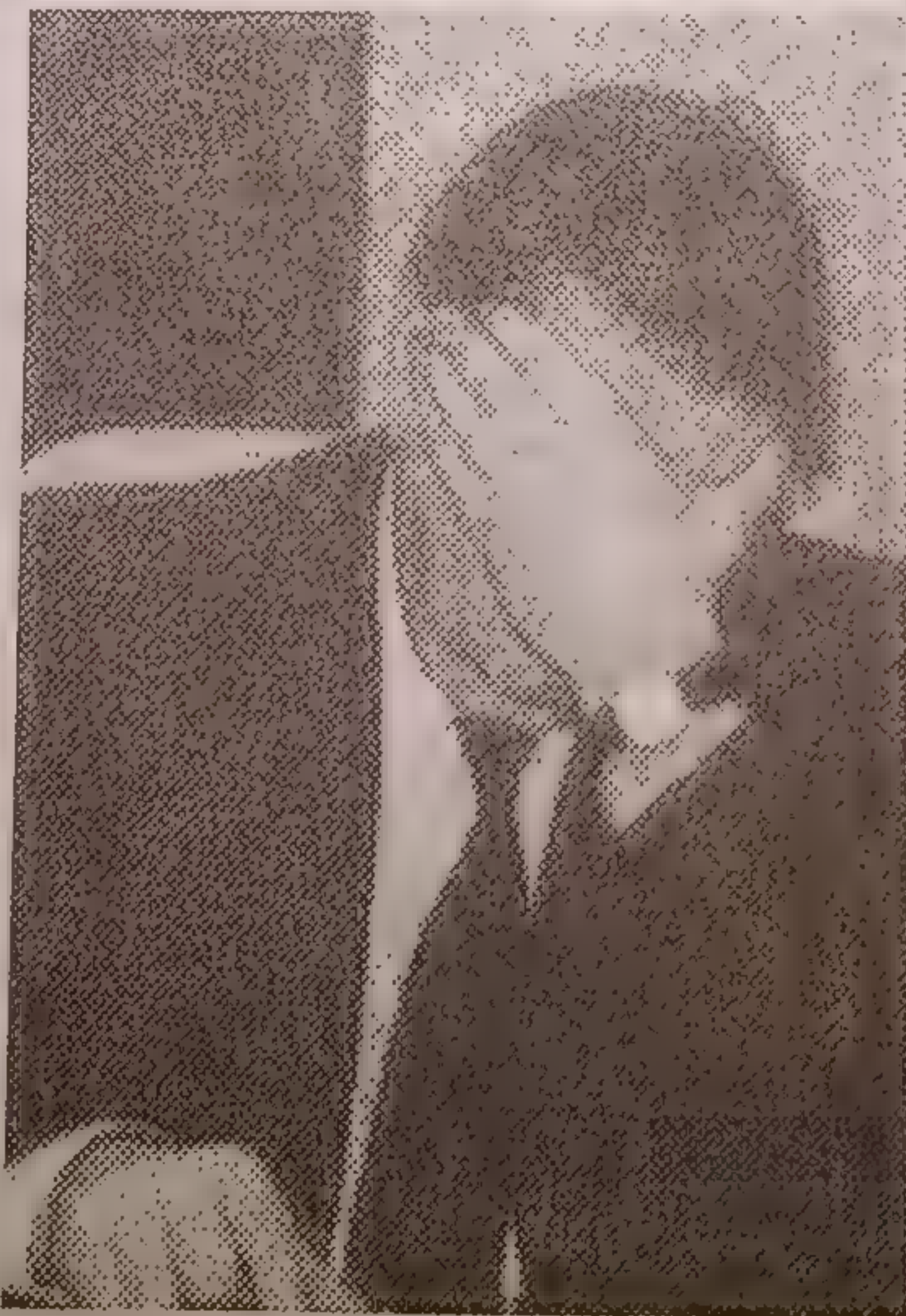
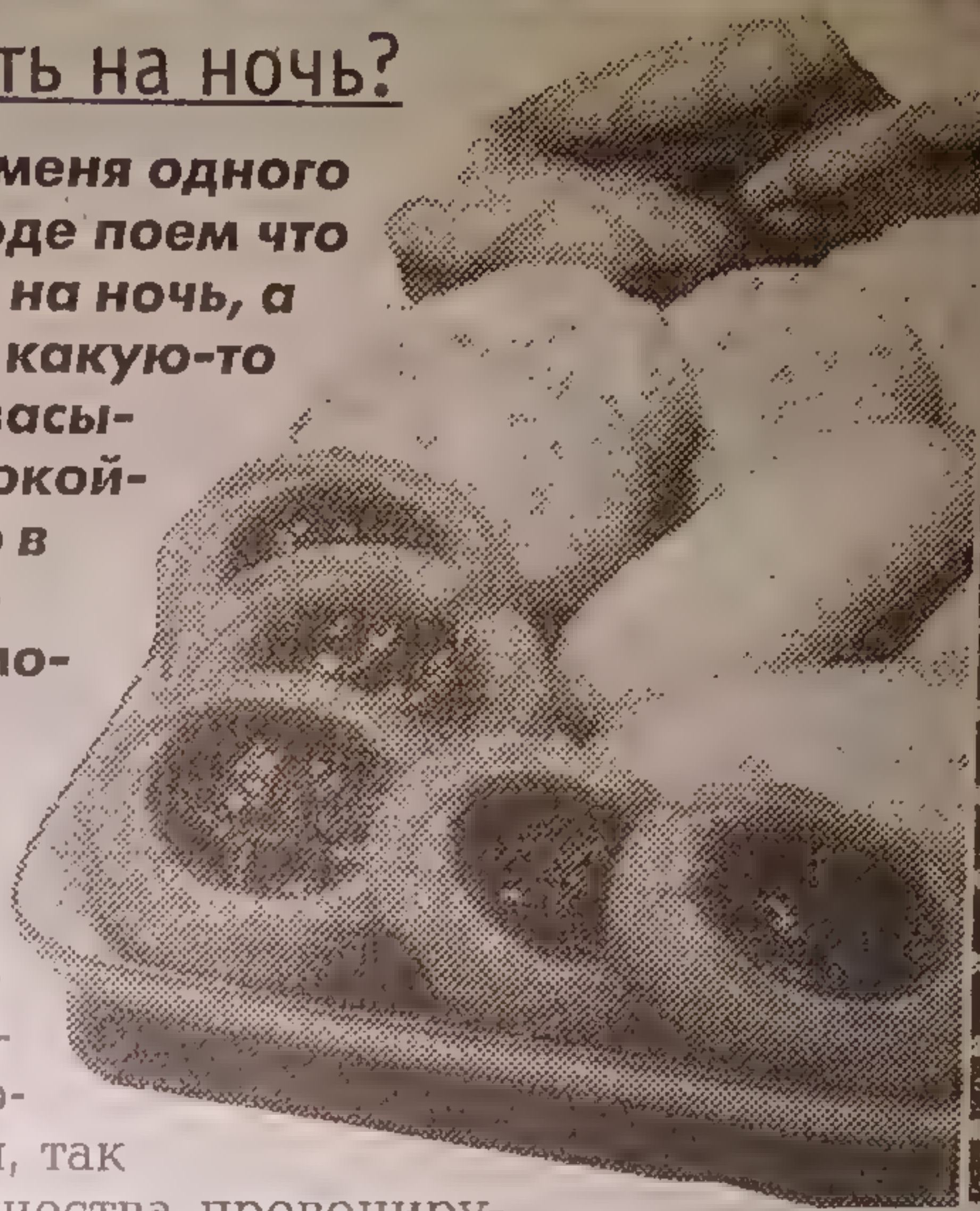
орые вопросы и ответы

Что нельзя есть на ночь?

Наверное, не у меня одного
так бывало: вроде поем что
легкое, вкусное на ночь, а
потом ощущаю какую-то
тяжесть, плохо засы-
паю, сплю беспокой-
но. Может, дело в
том, что съедаю
что-то не то? А мо-
жет, это моя ги-
пертония так
влияет.

Действительно, существуют продук-
ты, которые не следу-
ет есть вечером, осо-
бенно гипертоникам, так
как они содержат вещества, провоциру-
ющие подъем артериального давления. Это крепкие мяс-
ные бульоны, острые сорта сыров (камамбер, чеддер, гол-
ландский, рокфор), любые маринады, в том числе
маринованные овощи и фрукты, выпечка из дрожжевого
теста, а также бананы и апельсины. Бананы, апельсины, а
также любимые многими домашние пирожки можно есть
утром или днем.

Если вы любите поесть на ночь творожок, то этим не
помогаете организму. Нужно помнить, что утром творог
для организма - золото, днем - серебро, вечером - камень.



Чесотка

Помогите, по-
жалуйста, вы-
лечить чесотку
в домашних ус-
ловиях, каки-
ми-нибудь на-
родными
средствами.

Вариант практи-
чески «народный»:
33%-ная серная мазь.
1 раз в день, вечером,
5 дней, на 6-й день
«помывка», смена на-
тельного и постель-
ного белья.

Немеют пальцы рук

Вот уже год, а может, и побольше, у меня по ночам немеют пальцы на руках. А началось все, когда стала работать в столовой посудомойкой. Говорят, что это из-за остеохондроза. Но я сомневаюсь. В

последнее время еще прибавляю в весе, «бросает» то в жар, то в холод.

Скорее всего, ночное онемение кистей рук действительно вызвано изменением в дисках грудного отдела позвоночника.

Онемение часто связано с положением тела, поэтому в ночное время возникает ощущение скованности грудной клетки (как «сжата в тиски») с затруднением дыхания. Более со стороны позвоночника может и не быть.

А теперь - что делать?

Во-первых, нужно обязательно обратиться к специалисту-артрологу, невропатологу или травматологу. В домашних условиях к тем медикаментам, что назначит доктор, можно добавить следующее.

Ванночки для рук с травами (шалфей, мята, лист грецкого ореха, листья березы, листья лопуха большого): по 1 ст.ложке залить кипятком до состояния густой кашицы, плюс 5-6 ст.ложек соли. Ванночка - 30 минут, затем одеть перчатки или теплый носок на всю ночь. Сделать 10-15 ванночек.

Черную сырую семечку нагреть до температуры 40-45 градусов и перебирать пальцами 15-30 минут.

Еще бы мы посоветовали обратиться к эндокринологу, учитывая ваши жалобы на общее состояние. И, пожалуйста, настройтесь позитивно. Ваша забота о своем здоровье будет лучшей заботой о собственных детях.

Избавиться от головной боли можно с помощью одной редиски, луковицы или дольки чеснока. Разрезав их пополам, следует потереть срезом виски и кожу под переносьем.

Теносиновит или остеоартрит

В последнее время у меня костенеют и не гнутся пальцы. С чем это может быть связано?

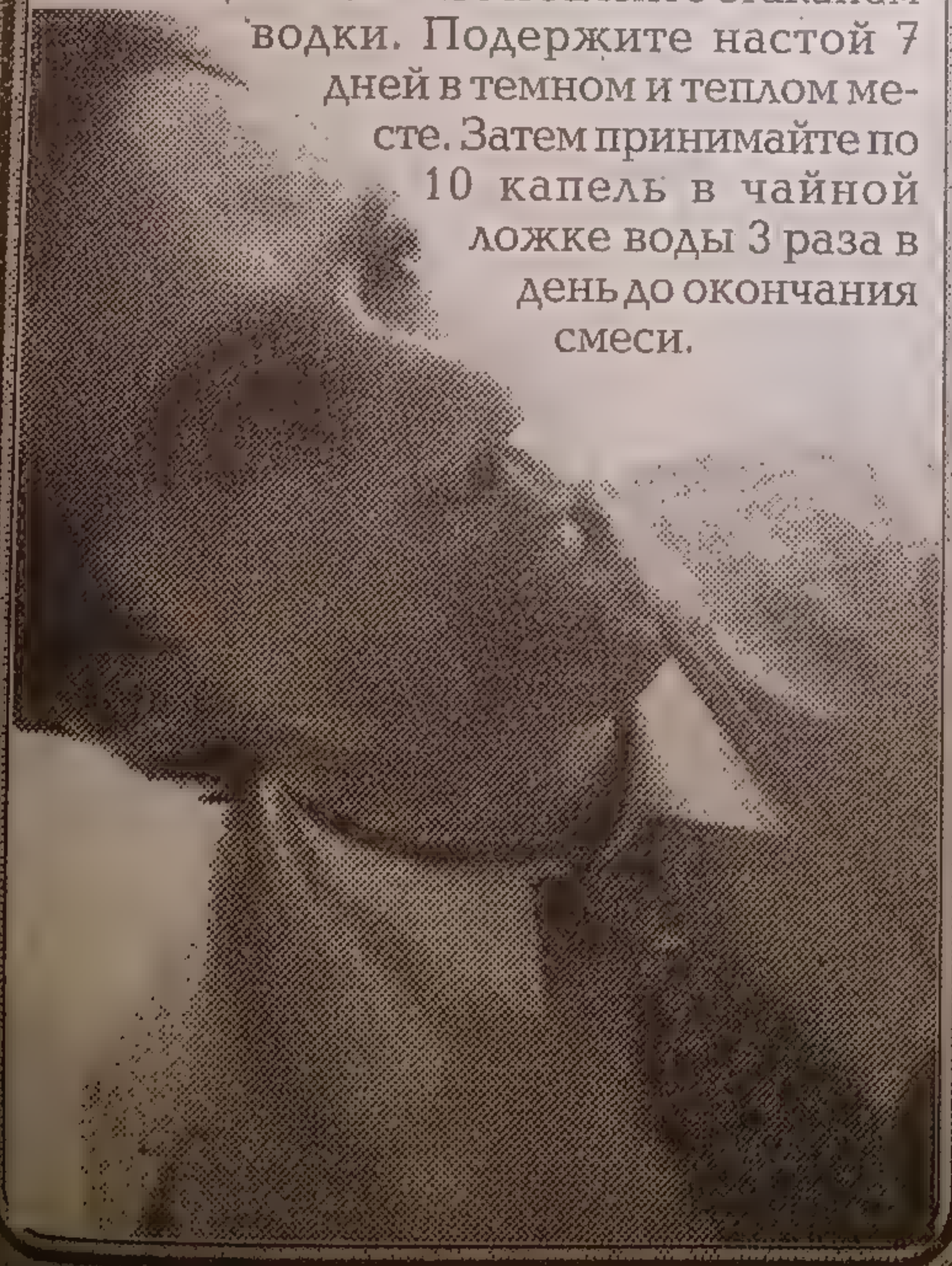
Одной из причин может быть состояние, называемое теносиновит, при котором оболочка, окружающая каждое сухожилие в кистях рук, воспаляется. Так как оболочка опухает там, где и так мало места, сухожилия оказываются зажатыми и вызывают потерю двигательной активности пальцев. Заболевание может быть вызвано как перенапряжением, так и бактериальной инфекцией. Другая возможная причина - остеоартрит. Это состояние, при котором хрящ, защищающий окончание костей, начинает изнашиваться после многолетней службы. Костям становится трудно амортизировать удары, они теряют гибкость, человек испытывает затрудненность при движении и боль.

Когда «плохая» голова

Еще 10 лет назад мне поставили диагноз - вегетососудистая дистония. Были и черепно-мозговые травмы. Теперь у меня плохая память, постоянная слабость, головные боли. И нигде не могу найти нужного лечения.

Вам нужно постоянное наблюдение у невропатолога. За десять лет диагноз мог и измениться, соответственно состояние сосудов тоже. Сейчас есть довольно много препаратов, улучшающих работу сосудов головного мозга и не имеющих побочного эффекта. Но пить их нужно продолжительное время, и назначить их должен только врач. У вас есть возможность значительно улучшить свое состояние. Обратитесь в областную больницу. Как правило, там работают врачи высшей квалификации.

А пока соберетесь к медикам, попробуйте почесаться чесноком. У вас должен улучшиться обмен веществ, сосуды станут эластичными. Возьмите 50 г чеснока, измельчите и залейте стаканом водки. Подержите настой 7 дней в темном и теплом месте. Затем принимайте по 10 капель в чайной ложке воды 3 раза в день до окончания смеси.



Простатит только у мужчин

Если у мужчины простатит, отразится ли это на здоровье его будущих детей и на здоровье женщины?

Простатит не передается по наследству. Невозможно заразиться им и половым путем.

Но бывает, что простатит начинается вследствие какой-либо инфекции, относящейся к ЗППП (заболевания, передающиеся половым путем). Вот эта инфекция и может перейти к женщине.

Частые позывы

Последний год все учащается мочеиспускание при сильных позывах. Что особенно плохо - ночами то же самое. Анализы все в норме. У уролога, эндокринолога обследовался - все в порядке. Может быть, это связано с тахикардией?

С тахикардией может быть связан переизбыток воды в организме. Для того, чтобы от нее избавиться при нарушениях сердечно-сосудистой системы, пьют мочегонные препараты. Кроме того, в рационе снижают количество соли, которая и удерживает воду.

А вас, судя по письму, беспокоят частые позывы. У мужчин причинами учащенного мочеиспускания могут быть цистит (воспаление внутренней поверхности мочевого пузыря), простатит, аденома предстательной железы. Попробуйте обратиться к другим врачам. Возможно, они смогут поставить правильный диагноз.

Попробуйте из народной медицины такой рецепт. На 0,5 л водки взять 50 г измельченной коры осины. Настоять 7 дней, профильтровать. Хранить в темном месте. Принимать по 20 капель 3 раза в день перед едой.

Диагностика и терапия XXI века - уже реальность

В погоне за ускользающим от нас здоровьем мы зачастую не ведаем, насколько прост и близок к нам способ решения наших проблем. Жителям Нижнего Новгорода особенно повезло в этом смысле:

именно в нашем городе чуть меньше года назад открылся медицинский центр "Паллада", где находится один из девяти существующих в России уникальных приборов DETA-Professional, предназначенных для точнейшей диагностики и лечения. Нижегородцы уже успели убедиться: благодаря ему отступают очень многие заболевания.

Прибор DETA-Professional стал доступен широкому кругу пациентов совсем недавно. Долгое время его уникальными возможностями пользовалась лишь кремлевская элита. Как все принципиально новое, многим он кажется пока технологией на грани чуда. В действительности же никакого чуда нет - "обычное" отечественное изобретение, возникшее из недр "оборонки" и не имеющее мировых аналогов. В основу его работы положен принцип существования электромагнитных излучений и полей сложной природы у любой биологической системы: как у всего человеческого организма, так и у отдельного органа.

Итак, отнюдь не чудо и не экспериментальное новшество, но определенно - альтернатива всей существующей системе диагностики и лечения. Альтернатива, уже успевшая получить диплом Российской Академии естественных наук "За практический вклад в укрепление здоровья нации", а также многочисленные благодарные отзывы. Среди них - отзыв бывшего начальника РУОП ГУВД г.Москвы Владимира Рушайло об успешном применении устройства в практике работы реабилитационного кабинета РУОП.

В чем же заключается альтернатива прибора распространенным медицинским технологиям? Прежде всего в максимальном комфорте для пациента, скорости и почти стопроцентной точности диагностики. Даже лучший вариант обследования в Нижегородском диагностическом центре с помощью самых современных из существующих по области диагностических систем сулит пациенту настоящую эпопею с выстаиванием многочасовых очередей на запись к врачу и последующим хождением по кабинетам. К тому же к организационной нервозности добавляется еще и "удовольствие", полученное от самого обследования. Такие процедуры, как ФГС, зондирование или колоноскопия, - настоящее мучение.

В отличие от подобных антигуманных способов диагностики, в "Палладе" все очень просто. Показания стрелки прибора отражают отклонения электромагнитных колебаний внутри каждого органа

Медицинский центр "Паллада": надежная альтернатива, проверенная эффективность.

на от естественных показателей, соответствующих норме. Уютно расположившись на кушетке, за какие-то 40 минут вы получаете полную картину состояния вашего здоровья. А самое главное - ошибка при постановке диагноза исключена.

Однако большинство пациентов приходят в "Палладу" не только за диагностикой. Самая поразительная способность прибора - настраивать электромагнитные колебания заболевшего органа на частоту здорового, "стирая" патологическую информацию из энергетической памяти больного органа. И при этом никакого ультразвука или низких частот, привносимых в организм извне, - только собственные энергетические ресурсы.

Лечебный сеанс занимает полтора часа и состоит из биорезонансной и полевой терапии. А в конце сеанса врач заряжает гомеопатическую крупку - шарики молочного сахара - на том или ином лекарственном препарате. Из 16 тысяч лекарственных средств из селекторной аптеки прибора врач подбирает наиболее подходящее именно вам и "переписывает" информацию о его свойствах на безвредные горошки молочного сахара. Тот же анальгин или антибиотик, только без побочных эффектов... Альтернативная аптека уже нашла большое число своих поклонников среди нижегородцев. Особенно часто к ней прибегают родители детей, страдающих нейродермитами и различными формами аллергии. И стоит это, между прочим, зачастую дешевле, чем приобретение аналогичного лекарства в аптеке.

Хотя терапевтические возможности прибора чрезвычайно широки, чаще всего в "Палладу" обращаются пациенты, страдающие гинекологическими, урологическими заболеваниями, болезнью опорно-двигательного аппарата, варикозным недугом. Чаще других привозят детей с пищевой аллергией или ослаблением иммунитета. Вместо покупки дорогих витаминных комплексов родители предпочитают зарядить на них ту же "молочную крупку".

Адрес медицинского центра "Паллада": Нижний Новгород, ул.Рождественская, 16-б (вход в арку). Тел. 34-04-28.



Лит. 1800694 выд. ОКМ и ФД при НО. На правах рекламы.

Воспаленные глаза

Уже десятый месяц воспалены веки, глаза слезятся. Обследование у аллерголога прошло. Окулист лечил - безрезультатно. Понимаю, что диагноз по письму установить трудно, но что же мне делать?

Мы и не будем заочно устанавливать диагноз. Просто дадим несколько простых рецептов, которые, надеемся, помогут. Только учтите, что фитотерапия с одного раза положительных результатов не дает.

Настой подорожника можно использовать для полосканий и примочек. 15-20 г сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка. Настоять час, процедить.

Распространено комнатное растение каланхоэ. Сок, выжатый из свежих листьев, применяется для лечения воспаленных век в виде примочек.

От шума в голове

Много у меня всяких болезней. Но особенно «мучает» меня голова. Она так шумит, гудит, трещит, что не знаю, как жить.

Хорошо снимает шум в голове и головокружение сбор: хвоя - 5 ст. ложек, шиповник - 2 ст. ложки, луковая шелуха - 2 ст. ложки. Кипятить эту смесь в литре воды надо 2-3 мин., настаивать 3 часа в теплом месте. Пить по 1/2 стакана на три раза в день.



Что такое катаракта?

Стал плохо видеть и решил выписать очки. Врач, осмотрев глаза, сказал, что очки не помогут, потому что у меня катаракта. Что это за болезнь?

Катаракта - это стойкое помутнение хрусталика. Есть такая структура в глазу, которая напоминает двояковыпуклую линзу. Эта биологическая линза не просто пропускает лучи света, проходящие через зрачок, но каждый раз определенным образом преломляет их, обеспечивая наилучшее видение как в даль, так и на близком расстоянии.

Состоящий из воды, белков и минеральных веществ, хрусталик в норме прозрачен. Он не имеет ни нервов, ни сосудов и питается исключительно за счет омывающей его внутриглазной жидкости. Но с возрастом состав жидкости изменяется в худшую сторону: снижается концентрация питательных веществ, витаминов, микроэлементов, цистеина... Да и сам хрусталик, как и прочие структуры глаза, стареет: уплотняется его центральная часть и формируется ядро, щели и «морщины» покрывают тело хрусталика, и он постепенно теряет прозрачность.

Поначалу зрение снижается незначительно: перед глазами могут появляться «летающие мушки», иногда отмечается искажение предметов или множественное их видение (полиопия). У одних такое состояние длится годами, у других процесс созревания катаракты идет довольно быстро. Хрусталик все больше мутнеет, набухает, увеличивается в объеме. В стадии зрелой катаракты острота зрения снижается настолько, что человек отличает лишь свет от тьмы, а предметы практически не видит.

Как мороз, так красный нос

У моей знакомой, молодой девушки, почти постоянно красный нос. В мороз краснеет еще сильнее. Как можно исправить этот недостаток?

Краснота носа может быть вызвана не только плохим кровообращением, но и нарушением пищеварения, расстройством нервной системы, неправильным уходом.

Вот несколько важных советов, которые дают положительный результат независимо от причин покраснения носа.

Вода для умывания должна быть только комнатной температуры. Никаких контрастных умываний, протирания кожи кубиками льда.

Избегайте применения лосьонов с высоким содержанием спирта.

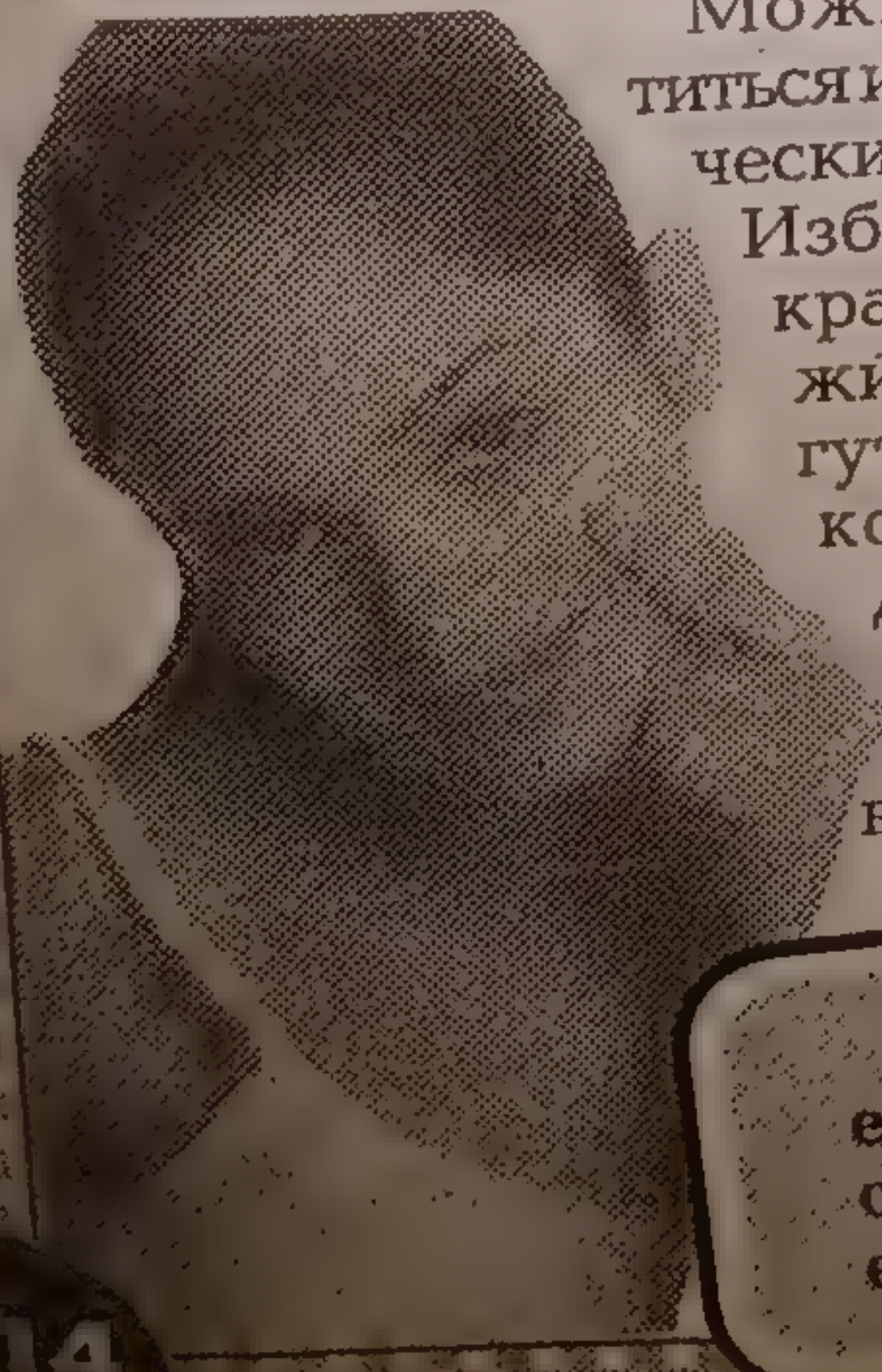
Не пользуйтесь кремами с добавлением продуктов жизнедеятельности пчел (мед, прополис, маточное молочко).

Откажитесь от употребления острой и горячей пищи, спиртных напитков.

Летом обязательно защищайте кожу от солнечных лучей.

Протирайте кожу настоем из горной арники.

Можно обратиться в косметический кабинет. Избавиться от красных прожек помогут электрокоагуляция, дарсонвализация и озонирование.



Если язык пурпурно-красный, сухой, шершавый - ему не хватает витамина В₂. Если кроваво-синюшный, отечный - витамина В₃. Если язык часто кровоточит, ему срочно требуется витамин С.

После зимней прогулки

Люблю зимой покататься на лыжах. Но пока из парка до дома доберусь, замерзаю. Как побыстрее согреться?

Придя с мороза, срочно приготовьте себе чашку горячего чая и добавьте в нее 1-2 столовые ложки коньяка или бальзама на травах. Этот напиток быстро расширяет сосуды и улучшает кровообращение. Тому же способствует и аскорбиновая кислота. Вернувшись в тепло с холста, примите ее не меньше 1 г. Переохлаждение, озноб могут спровоцировать простуду. Эти простые меры защитят вас от нее.

Очки зимой

С очками зимой проблема: стоит войти с улицы в тепло - и стекла тут же запотевают. Подскажите, как этого избежать?

Ничего сложного тут нет. Просто кусочком мыла нарисуйте на стеклах очков с обеих сторон частую сетку, а затем чистым кусочком мягкой ткани разотрите рисунок по поверхности. Проверьте: никаких следов не должно остаться, но невидимая глазу пленка не даст стеклам запотеть.

Другое решение проблемы - перейти на линзы. Кстати, окулисты утверждают, что зима - самое подходящее для этого время, поскольку в студеную пору воздух как ни в какой другой сезон богат кислородом и почти не содержит пыли, поэтому глазам легче привыкнуть к линзам.

Током по лишним волосам

Хожу на электроэпиляцию волос с носогубной зоны. Сказали, что нужно удалять и «пушковые» волосы, так как они также могут стать темными и жесткими. Мне кажется, что теперь волос у меня растет еще больше.

Косметологи правы, насчет перерождающихся «пушковых» волос. Сложно ответить насчет увеличивающегося количества волос - электроэпиляция не должна давать такого эффекта. Отметим только, что желаемого результата - абсолютно гладкой кожи - можно достичь, сделав электроэпиляцию неоднократно. С первого раза волосная луковица не разрушается даже под воздействием электрического тока.

«Гербалайф» лекарство не заменит

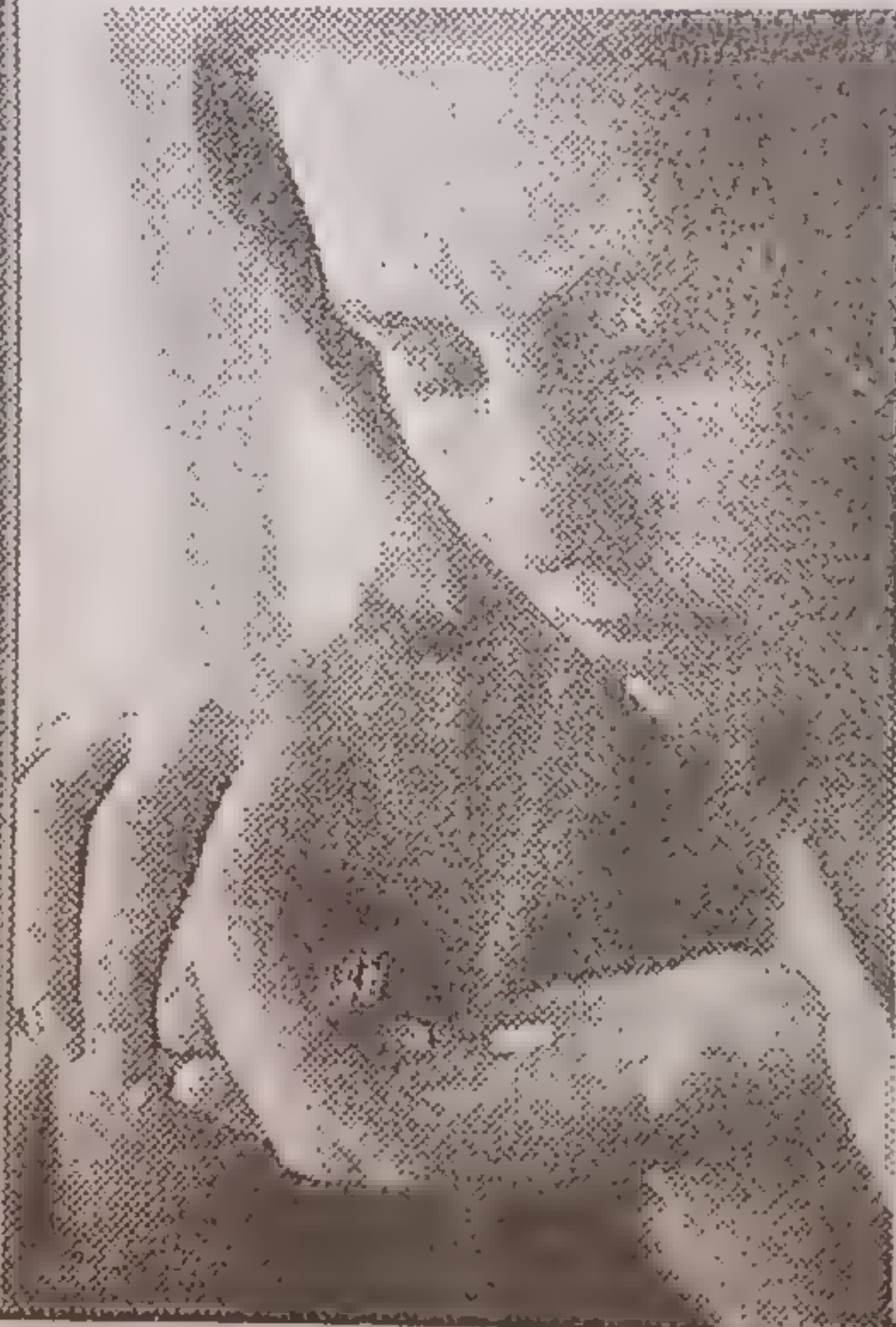
Меня очень беспокоит один вопрос. Сыну два года назад сделали операцию по поводу опухоли головного мозга. Состояние после операции было хорошее. Сноха уговорила его для поддержания здоровья пить коктейли фирмы «Гербалайф». Но этим летом сыну стало хуже, врачи говорят, опухоль пошла дальше. Может быть, это от «Гербалайфа». Теперь сноха дает эти витамины двухлетнему внуку.

«Гербалайф» считается пищевой добавкой. Что это означает? Только то, что клинические испытания, какие положены медицинским препаратам, этот продукт не проходил. Значит, и достоверно судить о том, насколько эта добавка полезна для больного - нельзя. Но это не го-

ворит и о том, что «Гербалайф» наносит вред.

Вряд ли вашему сыну стало хуже именно от этой добавки. К сожалению, заболевание, которое есть у него, часто дает рецидивы.

Но ни в коем случае нельзя заменять БАДами лекарства, назначенные врачами. Иначе вы рискуете запустить болезнь, и тогда никакие препараты не помогут.



Осложнение на сердце

Может ли перенесенное заболевание, воспаление легких, дать осложнения на сердце? Если да, то какие?

Да. Чаще всего у людей молодого возраста - это инфекционно-аллергический миокардит. Если заболевание у лица пожилого возраста и воспаление легких в хронической форме, то может формироваться легочное сердце. Кроме этого, нельзя забывать об обострении ранее уже имеющегося заболевания сердца.

Периодическое появление белых пятен на ногтях может свидетельствовать о недостатке в организме железа, а постоянное их наличие - о хроническом заболевании печени, почек или лимфатической системы.

Без обид

Вот вы обижаетесь, что задают одни и те же вопросы - «...сколько раз писали об этом!»

Мы совсем не обижаемся. Но случается, что только подробно рассказали о какой-то болезни, приходит еще одно письмо с вопросом о том же самом. Верные принципу нашей газеты - редакция отвечает на все письма читателей - мы даем краткую информацию и напоминаем в каком номере можно прочесть об этом побольше. Тем более вы, уважаемые читатели, часто пишете, что храните все номера нашего издания. Но согласитесь, что каждый раз мы снабжаем вас новыми рецептами от ваших недугов.

Суставам помог каланхоэ

Суставам помощи

Однажды у меня заболели суставы в локтях, постоянно ныли, мешали спать и работать. У меня на окошке росло каланхоэ, причем двух видов. Я не знала, каким воспользоваться, и сорвала по 2 листика с каждого, натерла ими локти и привязала на ночь их к локтям. Утром встала - как будто никогда ничего не болело. То же самое я сделала с больными коленями. Это было 15 лет назад. До сих пор не чувствую боли ни в локтях, ни в коленях.

К. РОМАНОВА, Воронеж.

х. К. РОМАНОВА, Воронеж.

Мы вместе

А мне интересно, какое здоровье у самих сотрудников редакции. Как вы лечитесь?

В общем-то, мы делаем газету для того, чтобы помочь своим читателям, а не для того, чтобы рассказывать о себе, любимых.

Но те, кто постоянно с нами, наверное, заметили, что мы стараемся поделиться не только специальными знаниями, но и своим житейским опытом. А значит, мы с вами, что называется, «в одной упряжке». А что касается здоровья, то есть очень древний совет, чтобы не болеть. До нас он дошел из XIII века. Сформулировал его алхимик Арнольд из города Виллановы в «Салернском кодексе здоровья». Лучшего новогоднего пожелания всем нам и не придумать.

Если ты хочешь здоровье вернуть и не ведать болезней,

Тягость забот отгоняй и считай
недостойным сердиться.

Скромно обедай, о винах забудь, не сочти бесполезным

Бодрствовать после еды, полуденного сна избегая.

Долго мочу не держи, не насилуй потугами стула.

Будешь за этим следить -

проживешь ты долго на свете.

Если врачей не хватает, пусть

будут врачами твоими

Трое: веселый характер, покой

и умеренность в пище.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№1 (79), январь 2003г.

Главный редактор В.В.ШАБАНОВА тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1
телефон 34-88-20, факс 34-88-22

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки тел.: 34-91-15, 34-82-57
Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН»

Адрес: 220050, г. Минск, ул. Вододырского, 16, офис 408. Тел./факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.

Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.
Набор и переплет ЗАО "Издательство "Гарантированный мир"

Подписано в печать 27.12.2002 г. в 17 часов

(по графіку в 17 часів). Тираж 51 230. Заказ № 5687.

Подписной индекс ВХХ/4. Выходящий из печати 1944 г.

Издательство ОАО "Нижегородский завод станочного инструмента",
Нижегород, Нижегородская область, Россия

Г. И. Жилин, Ю. В. Жилин, ул. Гордеческая, 7

№2(80), 2003 г.

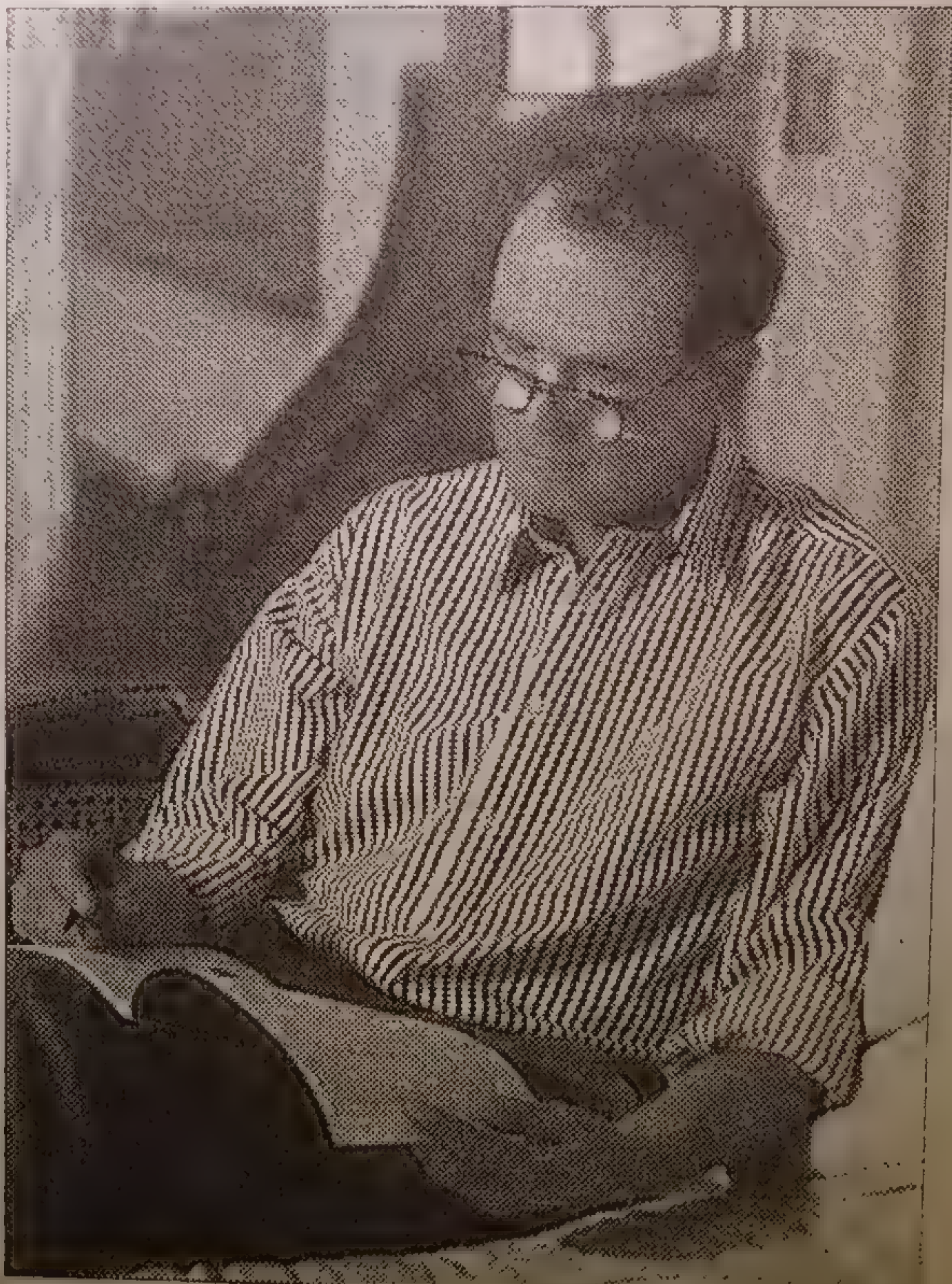
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Усталость глаз

В последние два месяца меня беспокоят глаза: покраснели и немного болят, особенно в конце дня. Я работаю за компьютером при освещении лампами дневного света. Офтальмолог советует капать «Визин» и считает причиной компьютер. Глаза начинают болеть уже с самого утра в понедельник, хотя в выходные дни я к компьютеру даже не подхожу. Может ли быть другая причина, например, слабые сосуды, инфекция и т.д.? Офтальмолог направление на анализы не дает.

При долгом перенапряжении глаз нарушается кровоснабжение век и глаз, нарушается состояние микрофлоры (бактерий, обычно живущих на слизистой век и глаза). Иногда это приводит к хроническому воспалению - бактерии размножились больше, чем положено, плюс сухость слизистых. Это в норме живущие бактерии, и их не вылечишь. Если бы была внешняя инфекция, то у вас были бы гнойные выделения. Вам правильно советуют капли, чтобы уменьшить сухость. Еще надо постоянно делать зарядку. Поработали полчаса - отдых: размялись, поворачивали глазами, помассировали мягко веки и глаз через веки, брови, кожу вокруг глаз. Еще лучше умыться холодной водой. Изредка сухость слизистой может свидетельствовать о хроническом гепатите, в том случае, если есть основания подозревать, что он был. Не ешьте сладкого вообще - ни конфет, ни шоколада, даже чай без сахара и пирожных - лучше фрукты. Посмотрите, как через несколько недель отреагируют ваши глаза - может быть, дело в этом. Хорошо бы еще и пищу солить несильно. Принимайте витамины А, С, Е.





Печень, почки, поджелудочная...

Меня очень беспокоят боли в левом подреберье. При УЗИ обнаружили дисфункцию печени, почек, поджелудочной железы. Также определили атонию желудка и кишечника. Выписанные таблетки карсил, мезим и но-шпа не помогают. И даже после их приема началась аллергия - крапивница. Что это у меня за болезнь и как от нее избавиться народными средствами?

Болезни у вас те самые, которые определили врачи. Потому и болит левое подреберье (там находится поджелудочная железа). Аллергические проявления связаны с нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, печени. Мы бы посоветовали продолжить лечение, назначенное врачом. Прибавьте к нему рецепты фитотерапии.

При воспалении поджелудочной железы хорошо помогает настой полыни горькой. Для этого возьмите 2 столовые ложки сухой измельченной травы. Залейте в термосе 0,5 л кипятка. Настоять 1-2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды.

При атонии желудка 2 столовые ложки плодов тмина залить в термосе 0,5 л кипятка. Настоять 2-3 часа. Пить по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день после еды.

Гидрокаликоз почек

По последним показаниям УЗИ у меня обнаружен гидрокаликоз почек. Как и чем лечить народными средствами?

Прежде чем лечить, нужно узнать от чего возник гидрокаликоз. Ведь это аномалия структуры почки. В почке есть чашечки и лоханки - емкости, где скапливается образующаяся моча, которая затем вытекает через мочеточник. Если отток мочи из почки затруднен, то почечные чашечки могут расширяться. Вот это и есть гидрокаликоз. Что может препятствовать оттоку мочи? Застывшие в мочеточнике камни, рубцовые сращения, опухоли, перекручивание мочеточника.

Прежде чем прибегать к народным средствам, необходимо пройти полное обследование. И не затягивайте с этим. Гидрокаликоз может привести к поражению почечной ткани и почечной недостаточности.

- Бабушка, я опять летал во сне!
- Я не бабушка, я нарколога!

Теперь наряду с такими страшными болезнями, как желтуха и краснуха, появилась не менее жуткая болезнь цокотуха. Симптомы ужасны: люди ходят по полю и ищут денежку...

Стресс

У моей сестры был нервный срыв, после чего начались боли в прямой кишке. После лечебных клизм состояние улучшилось до простого воспаления. Она пропила бактериофаг от дисбактериоза и вроде выздоровела. Сейчас все началось сначала - жжение, ощущение раздутости. Все проктологи говорят, что это легкое воспаление, но вылечить так и не могут. Отсылают к гастроэнтерологам, те обратно к проктологам. Сестра на грани истерики, ей уже жить не хочется. Расстройства желудка, кроме иногда возникающего метеоризма, у нее нет. Но эти постоянные ощущения в прямой кишке сводят ее с ума. Она боится, что это либо останется навсегда, либо перерастет в рак. Что ей делать?

Если неоднократные проктологические исследования не выявили органической патологии прямой кишки, то особых поводов для беспокойства нет. Тем более что переродиться в рак нечему. Переродиться может полип, но в вашем случае полипа при обследовании не выявили. Особое внимание следует уделить состоянию нервной системы. Тем более что подобные навязчивые ощущения в прямой кишке могут быть связаны с неврозом - состояние ухудшается или возникает на фоне стресса. Скорее всего, понадобится лечение у невропатолога.

Пальчики срослись

У меня родился мальчик со сросшимися пальчиками (2-3 на обеих ножках, симметрично). У пальчика есть фаланги и ноготочки, просто существует некая перепоночка, которая их соединяет. Из-за чего детки рождаются с такими отклонениями (если это можно так сказать). Я много работаю на компьютере и мне сказали, что это одна из причин. Во время беременности я ничем не болела. Может ли это быть потому, что я на раннем сроке лежала на сохранении?

Данный дефект к работе на компьютере не имеет отношения, это связано с генетическими нарушениями механизма внутриутробного развития. Причин же этих сбоев множество. Относитесь к этому спокойнее. А первый материнский труд - это предпринимать действия во благо вашего ребенка. Никаких проблем у вашего малыша не возникнет. Операция безболезненная, достаточно простая. Вы ни в чем не виноваты, произошло случайное нарушение в формировании пальчиков. Проблема возникает не потому, что вы лежали на сохранении, а вы лежали на сохранении из-за проблематичного течения беременности.

менности. По всей видимости, у вас была внутриутробная гипоксия. Это, по всей видимости, и привело к некоторому нарушению развития плода. А вот если бы вы не лежали на сохранении, могло бы быть и хуже.



Удалили, да не до конца

Ответьте, пожалуйста, на мой вопрос. Удаляли врожденный пигментный невус методом криодеструкции (онколог на удаление дал добро), но метод не помог. Во врачебной косметологии в Н.Новгороде посоветовали обратиться в Москву или С.-Петербург, чтобы удалить с помощью лазера, но у них нет ни адреса, ни телефона. В Нижнем лазерный аппарат нам не подходит.

Советуем вам обратиться за нужной информацией в Москву по одному из телефонов: (095) 964-84-01, 964-84-03, 964-84-13.

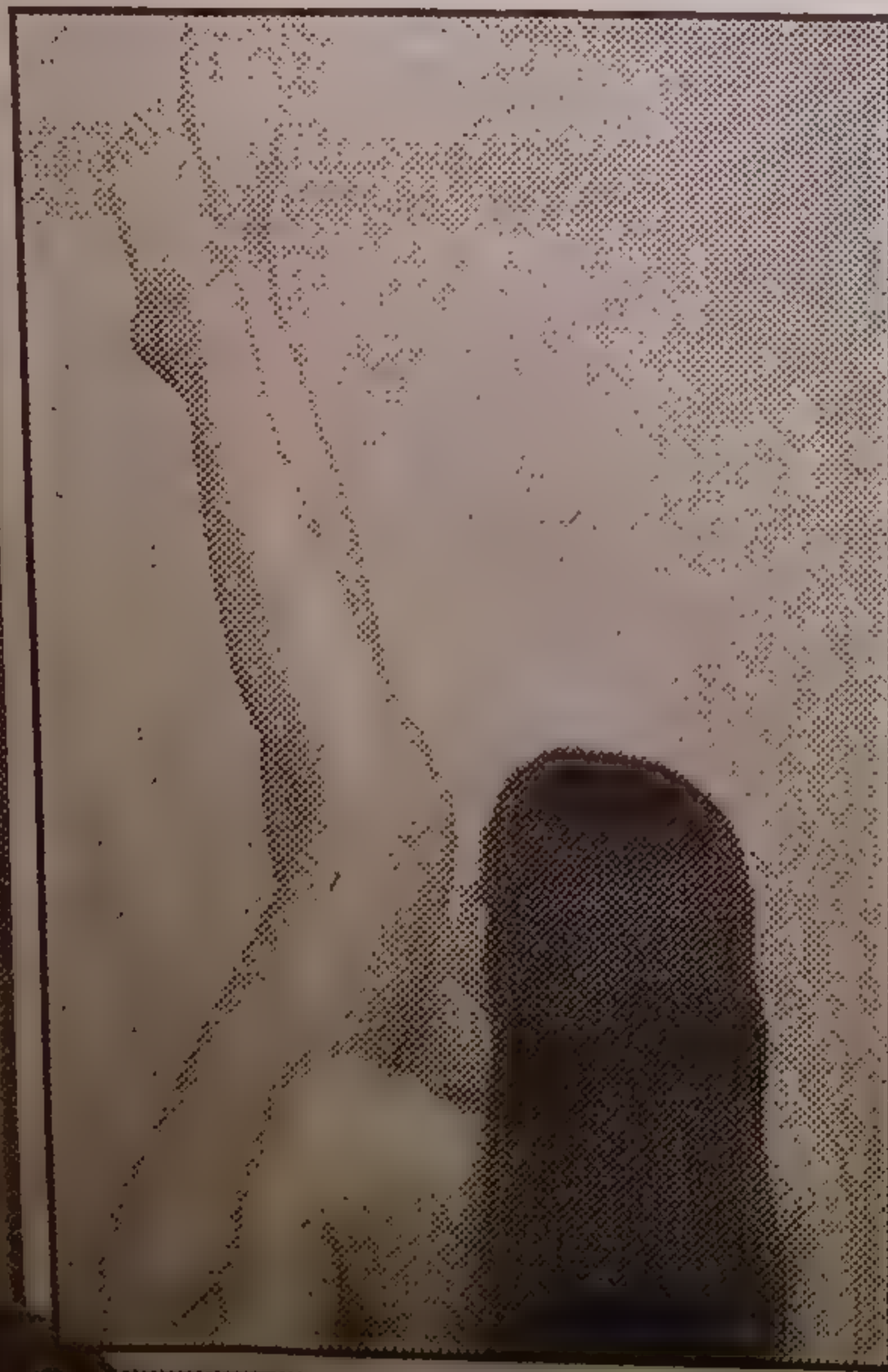
Это телефоны федеральной медицинской справочной службы в Москве. Здесь вы сможете получить полную информацию о возможностях крупнейших медицинских центров Москвы и других крупных городов России. У телефонов дежурят врачи-диспетчеры, которые дают квалифицированную консультацию. Работает служба круглосуточно и бесплатно.

Если рожать - то девочку

Я носитель гемофилии. Родила здорового мальчика. Хотим второго ребенка. Какова вероятность рождения здорового ребенка и вероятность наследования степени гемофилии? У моего папы - легкая.

Гемофилия передается через X-хромосому и поэтому у вас 50%-ный шанс передать гемофилию ребенку. Любой мальчик, получивший «порочную» хромосому, будет болеть. (Т.е. ваш старший сын даже не носитель гемофилии). Девочка же, как уже сказано в 50% случаев будет носителем, но не больным. По поводу степени - неизвестно. Это зависит от многих причин. Можно сделать во время беременности пренатальный генетический тест на гемофилию.

Волосы на ногах...



У меня очень интенсивно растут волосы на ногах. К тому же очень темные. Утром брею - к вечеру снова они появляются. Как у мужчин борода. Что делать? Есть ли более простые и дешевые методы, кроме электроэпиляции. Как замедлить их рост?

У вас недостаток женских гормонов и избыток мужских (тестостерона). Это может быть следствием приема искусственных гормонов, либо недостатка микроэлементов, и в первую очередь - бора. Этот элемент - предгормон, входящий в состав всех женских гормонов, вырабатываемых надпочечниками. Недостаток необходимых микроэлементов не позволяет железам вырабатывать гормоны в нужном количестве.

Все гормоны - это белковые соединения, в состав которых входят определенные микроэлементы, например, тироксин - гормон щитовидной железы на 60% состоит из йода. Поджелудочная железа даст сбой без хрома. Возможно, вам достаточно будет принимать какую-нибудь пищевую добавку, содержащую бор. К сожалению, ничего более конкретного заочно сказать нельзя.

Шумит в сердечке?

Объясните, пожалуйста, что такое «функциональные шумы в сердце»? Моему сыну 4 года, никогда никаких жалоб и подозрений на боли в сердце не было, а тут врач послушала его, обнаружила эти шумы, но сказала, что это не опасно. А вскоре нам пришлось пойти к другому врачу, и он ничего «не услышал». Но я все равно волнуюсь.

Функциональные шумы в сердце у детей считаются одним из вариантов нормы. Они могут возникать в определенные периоды жизни и часто бывают связаны с тем, что дети растут неравномерно. Иногда сердечко как бы «не успевает» за скачком роста ребенка, поэтому и возникают эти функциональные шумы. Чаще всего это происходит в следующие периоды:

- с рождения до года;
- с 4 до 6 лет;
- с 12 до 14 лет.

В отличие от органических шумов, которые связаны с пороками сердца (пороками клапанов и т.д.) и неизменны, функциональные шумы могут изменяться, например, при перемене положения тела, при физической нагрузке и т.д.

Если у вашего ребенка нет никаких жалоб, то в этом случае никакого лечения не требуется. Но периодическое обследование не помешает. Особенное внимание обратите на состояние сердца, если ребенок перенес какое-то заболевание. Например, респираторно-вирусную инфекцию, грипп и проч.

Кислота во рту

Может ли после недельного курса приема антибиотиков (ампициллин, бисептол, трихопол) появиться кислый привкус во рту? С чем это связано и как с этим бороться?

После приема антибиотиков действительно может появиться кислый привкус во рту. Это довольно частый, но вполне безобидный побочный эффект антибиотикотерапии. Сложно сказать, с чем именно он связан. Если в течение 10-14 дней после отмены препаратов эти жалобы не прошли, следует обратиться за консультацией к терапевту или гастроэнтерологу.

Витурид

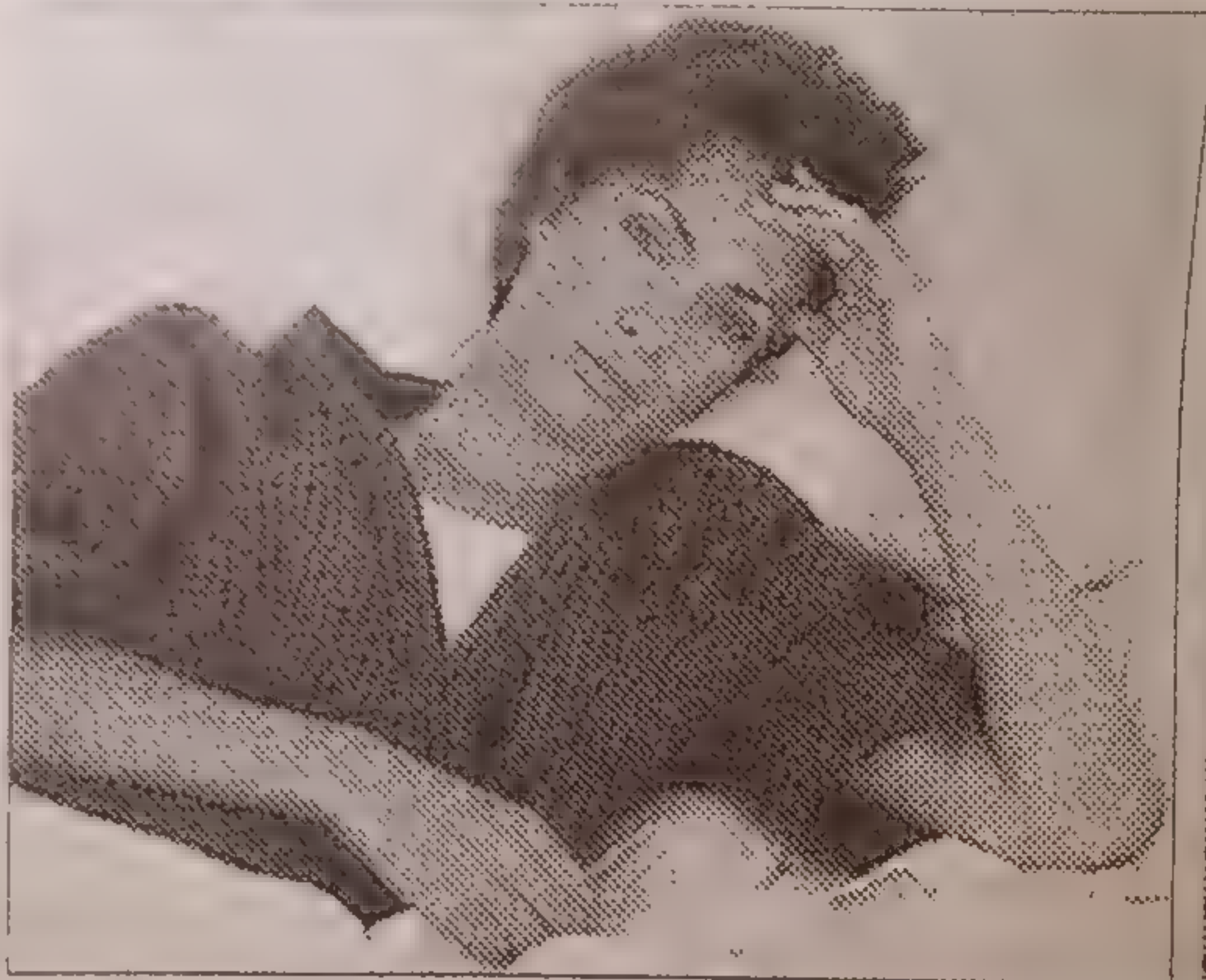
Я услышала по радио рекламу препарата «Витурид», якобы имеющего хорошие результаты против онкозаболеваний. Не очередная ли «сенсация»? Нужно срочно помочь больной, уже прооперированной на ранней стадии.

Первые сведения о «Витуриде» появились не менее 7 лет назад, и отзывы о нём были неплохие. Так что очередной сенсацией его не назовёшь. Однако в классической онкологии он не используется. Это больше коммерческий, или полуофициальный препарат, не признанный официальной фармакологией. Пациенты, страдающие нейроонкологическими заболеваниями, проходящие лечение в онкологических клиниках, принимают его неофициально, однако рецидив злокачественных опухолей всё равно наступает. Поскольку длительность онкологического заболевания частично зависит от индивидуальных особенностей организма, то судить об эффективности препарата не представляется возможным. Врачи не берут на себя ответственности за использование пациентом альтернативных препаратов, поэтому такие вопросы каждый должен решать сам.

Кровотечение из прямой кишки

Мне 22 года. Веду сидячий образ жизни и поэтому 1-2 раза в неделю стараюсь выбраться в спортивный зал. Полгода назад стала замечать небольшие выделения крови после дефекации, примерно 3-4 раза в месяц, иногда реже. Но запор и газы мучают постоянно. Придерживаться различных диет не хватает сил, т.к. очень люблю поесть, люблю все острое и соленое, но стараюсь не злоупотреблять. Насколько эти симптомы опасны? Чем они вызваны - образом жизни, питанием, режимом? Можно ли избавиться от них самостоятельно?

Выделение небольшого количества крови из прямой кишки при дефекации само по себе опасности для жизни не представляет, но является прямым показанием для обращения к проктологу, так как причину кровотечения (геморрой, анальная трещина, полип, злокачественная опухоль) можно выявить только после специального осмотра. Лечение назначается после установления диагноза. Постарайтесь не медлить с посещением врача. До обращения к врачу исключите из рациона алкоголь, а также острое, жирное, жареное, копченое, пряности, специи и соусы. Кроме того, необходимо следить за стулом. Лучше не пользоваться слабительными, а принимать отруби, заваривая их кипятком, употреблять достаточное количество фруктов и овощей. Избегать как гиподинамии, так и тяжелого физического труда. Старайтесь не пользоваться туалетной бумагой. После каждого акта дефекации желательно принимать сидячие ванночки с неконцентрированным раствором перманганата калия, после чего - промакивающими движениями осушить область ануса куском мягкой хлопчатобумажной или льняной ткани. Для этой цели идеально подходит ветхое постельное белье. Также необходимо уточнить причину запоров и повышенного газообразования. Врач порекомендует необходимые исследования: УЗИ органов брюшной полости, колоноскопию или ирригоскопию - эндоскопическое или рентгенологическое исследование толстой кишки.



Блефароконъюнктивит

Что такое блефароконъюнктивит? Есть ли эффективное лечение этой болезни?

Блефароконъюнктивит - воспаление слизистой оболочки век. Может быть как инфекционного характера из-за попадания микробов или вирусов, так и аллергического генеза в период цветения трав и деревьев. Проявляется зудом век, покраснением слизистой оболочки, отеком век, слезотечением. Направление лечения зависит от фактора, вызвавшего заболевание. Если это инфекция, то терапия направлена на ее ликвидацию (антибиотики местно), уменьшение отека и зуда (капли альбуцид, дикаина, дексона и др.), снижение вторичной аллергии (капли софрадекс, дексона, мазь гидрокортизоновая). Если заболевание связано с аллергическим фоном, то проводят лечение аллергии совместно с перечисленными мерами местного характера.

Аденовирус

У моей сестры, страдающей диабетом, вот уже год гноятся глаза. По рекомендации врача она перепробовала разные капли, но ей ничего не помогает. Она ездила на обследование в диагностический центр и там ей сказали, что это аденовирус. Что это за вирус такой и насколько он опасен? Что можно ей посоветовать?

У пациентов с сахарным диабетом часто наблюдаются инфекционные осложнения, в том числе и со стороны глаз. Аденовирус - возбудитель острого инфекционного заболевания, протекающего по типу ОРВИ, при этом могут наблюдаться симптомы конъюнктивита. При вторичном бактериальном инфицировании, а сахарный диабет предрасполагает к хронизации инфекции, развивается гнойный конъюнктивит. Необходимо, в первую очередь, добиться максимальной компенсации сахарного диабета.

Транквилизаторы

Подскажите, пожалуйста, насколько вредно длительное применение таких препаратов как нозепам, тазепам и т.д.? Я принимаю их нерегулярно очень малыми дозами - по полтаблетки в день. Может ли наступить привыкание к этим препаратам и как их бросать принимать - сразу или постепенно?

Транквилизаторы, к которым относятся тазепам, нозепам, применяются при невротических и неврозоподобных состояниях. Препараты хорошо переносятся, особенно в небольших дозах. При их применении могут наблюдаться побочные эффекты: сонливость, головная боль, тошнота, нарушения менструального цикла, снижение половой потенции, кожные поражения. При длительном применении (более 6 месяцев) развивается привыкание, возможно возникновение лекарственной зависимости. В случае резкого прекращения приема препаратов возможно возникновение «феномена отмены», то есть данные препараты нужно отменять постепенно.

Барсучий жир

Какими целительными свойствами обладает барсучий жир? Как им надо пользоваться и можно ли принимать его вовнутрь?

Основные свойства - отхаркивающее, согревающее, смягчающее, обволакивающее. Принимать внутрь можно столовыми ложками, можно растираться.



Нагрузки после операции

Год назад сделала операцию на глаза - отслоение сетчатки. Можно ли сейчас заниматься физическими упражнениями?

При отслоении сетчатки физические нагрузки противопоказаны, но четкие рекомендации должен дать оперировавший хирург-офтальмолог. Он один знает все в подробностях о своем пациенте.

Пробки в ушах

У меня очень часто образуются серные пробки в ушах. Приходится каждые 2 месяца ходить к врачу и вымывать их. Получается с третьего раза, хотя перед этим капала несколько дней подряд перекись. Продолжается это уже года три. Какие средства помогают от серных пробок, может быть, что-то из народных?

Профилактика серных пробок - ничего не предпринимать в слуховых проходах. Можно раз в неделю закапать масло. И все.

Короткие ноги

У меня короткие ноги. Подскажите, пожалуйста, можно ли удлинить их хоть немного?

Если вы готовы к тяжким испытаниям, то - да. Удлинить ноги можно только хирургическим путем. Операция проводится последовательно на обеих ногах и состоит из 3 этапов.

1 - операция, во время которой на ногу накладывается специальный ортопедический аппарат, после чего производится остеотомия (рассечение кости). Костные отломки фиксируются при помощи аппарата.

2 - постепенное удлинение конечности. Начинается приблизительно через неделю после первой операции. Скорость удлинения составляет 0,75-1 мм в день и зависит от индивидуальной переносимости процедуры пациентом. Так период удлинения ноги на 5 см составляет 50-70 дней.

3 - фиксация. Этот этап продолжается приблизительно в два раза дольше, чем предыдущий.

Как только пациент будет в состоянии полностью нагружать первую ногу, проводится операция на второй ноге. Обычно это происходит через месяц от начала фиксации. Операции проводятся под общим наркозом. Самостоятельно ходить при помощи костылей возможно уже на 2-3 сутки после операции. В целом увеличение роста на 5-6 см занимает 8-11 месяцев. Максимальное увеличение роста ограничивается индивидуальной растяжимостью тканей и, как правило, составляет 8-9 см. Все время лечения пациент должен находиться под наблюдением врачей. После проведенной операции остаются лишь небольшие рубцы, которые через некоторое время становятся практически незаметными.

Биодобавки

Мне 26 лет, но вешу около 90 кг. БАД, которая содержит гуарану, дрожжи с хромом, спирулину и т.д. 3 дня приема продукта я ощутил сердце, и давление стало 100/80. Дать такую реакцию или на это е...

Пищевая добавка предназначена для обогащения организма витаминами и минеральными веществами, оказывая стимулирующее действие. Гуарана содержит кофеин, который стимулирует выход адреналина и оказывает возбуждающее действие на центральную нервную систему и сердечно-сосудистую систему. В вашем случае при наличии приема БАД может привести к повышению артериального давления, но в этом случае необходимо проконсультироваться с врачом. Этому же способствует и входящий в состав кофеин.

Для того чтобы выяснить связь развития артериальной гипертензии с приемом БАД, необходимо ее отменить, и если у вас все нормализуется, то связь с приемом БАД будет очевидна. Если клинические проявления останутся, то БАД не является причиной возникшего случая, и в этом случае необходимо пройти обследование.

Биодобавки

Мне 26 лет, но вешу около 90 кг. Начала принимать БАД, которая содержит гуарану, элеутерококк, дрожжи с хромом, спирулину и витамин С. Через 3 дня приема продукта я ощутила покалывания в сердце, и давление стало 100/80. Могут ли БАДы дать такую реакцию или на это есть другие причины?

Пищевая добавка предназначена для восполнения дефицита витаминов и минеральных веществ, оказывает общеукрепляющее действие. Гуарана содержит кофеин, увеличивает выход адреналина и оказывает возбуждающее действие на центральную нервную систему и сердечно-сосудистую систему. В вашем случае при наличии заболевания сердца прием БАД может привести к покалываниям в сердце и повышению артериального давления, но не к его снижению. Этому же способствует и входящий в состав БАД элеутерококк.

Для того чтобы выяснить связь развившихся симптомов с приемом БАД, необходимо ее отменить, и если через 1-2 дня у вас все нормализуется, то связь с приемом БАД существует. Если клинические проявления останутся, то связи нет и БАД не является причиной возникшего состояния. В любом случае необходимо пройти обследование у терапевта.

та, можно ли удли-

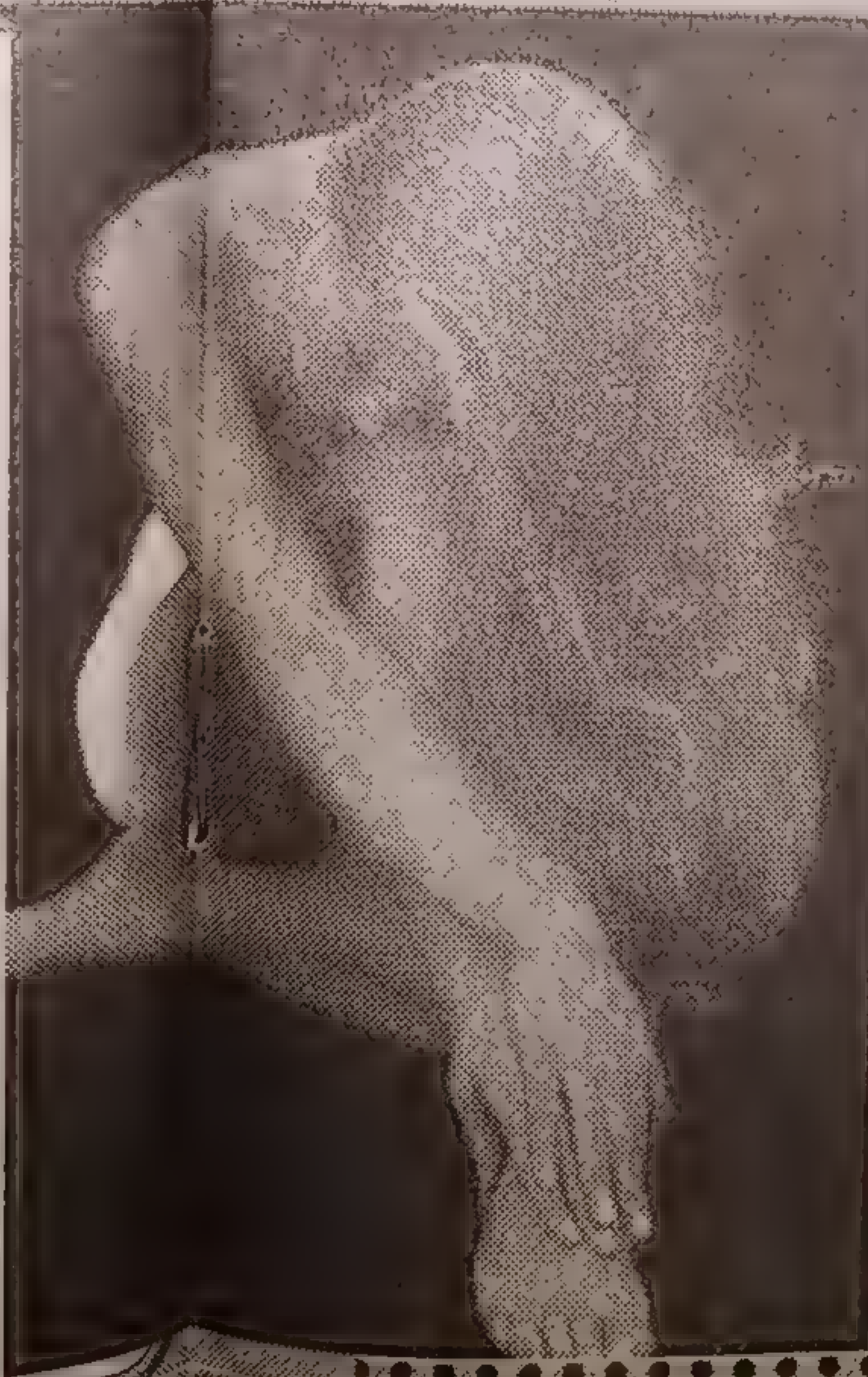
инить ноги можно только
овательно на обеих ногах

тся специальный ортопе-
мия (рассечение кости).
та.

ся приблизительно через
я составляет 0,75-1 мм в
оцедуры пациентом. Так

ельно в два раза дольше,

нагружать первую ногу,
оисходит через месяц от
аркозом. Самостоятельно
тки после операции. В це-
Максимальное увеличение
ю тканей и, как правило,
аходиться под наблюдени-
ть небольшие рубцы, кото-
незаметными.



ИЗНОС ЗДОРОВЬЯ в вопросах и ответах

Бисептол и потенция

Я слышал, что бисептол плохо влияет на потенцию и что его применение запрещено в некоторых странах. Правда ли это?

Бисептол относится к группе сульфаниламидных препаратов и имеет строгие показания для применения. Назначается врачом по результатам анализов на чувствительность инфекции к препарату. Фармацевтические фирмы, выпускающие это лекарство, не указывают в числе побочных эффектов влияние на потенцию.

Вата

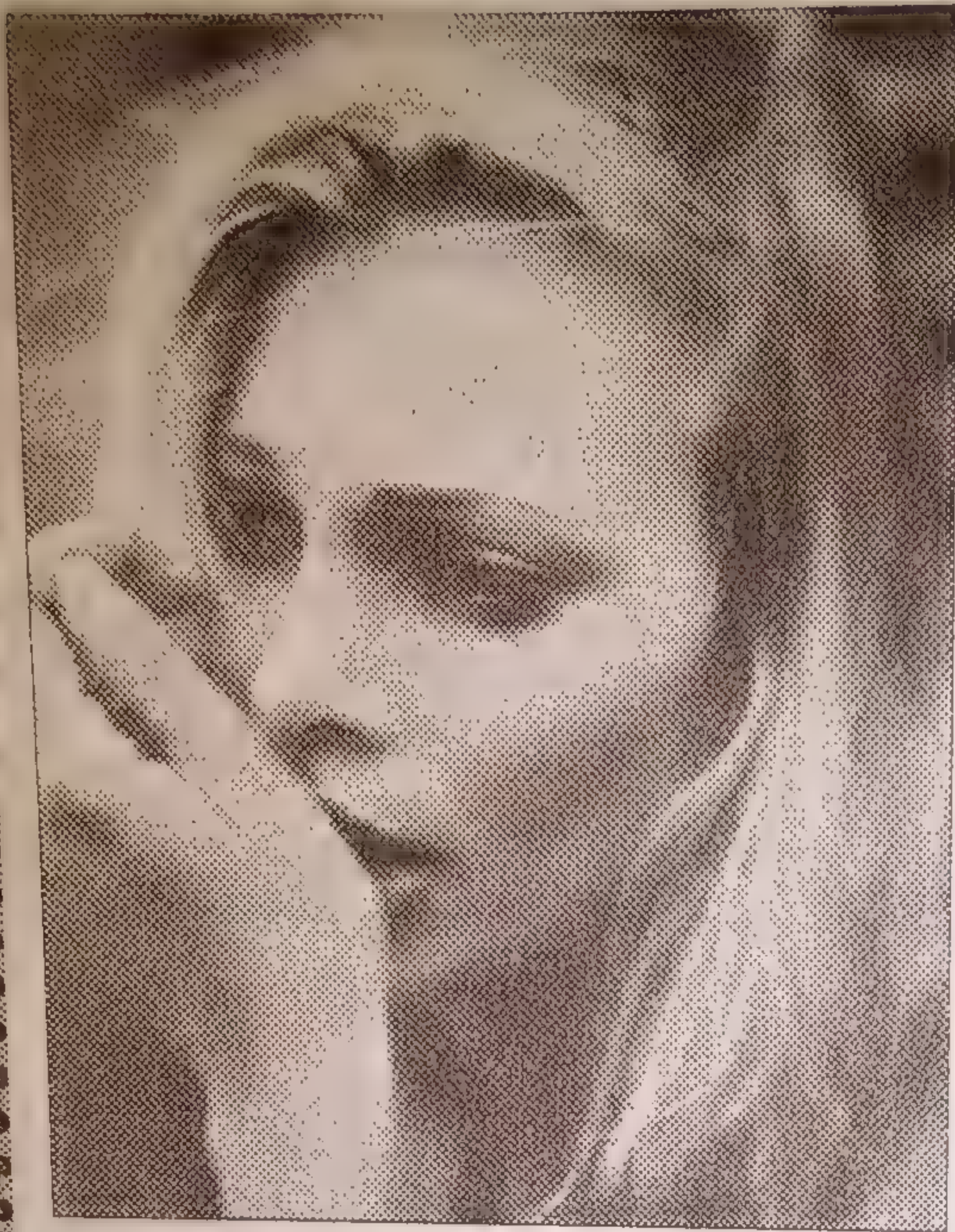
В чем различие стерильной и нестерильной ваты?

В нестерильной вате содержится вискоза, которая при стерилизации желтеет, становится хрупкой и теряет гигроскопичность (впитываемость). Правильнее было бы называть вату «стерилизуемой» и «нестерилизуемой».

Колено - щелк!

При приседании раздаются щелчки в коленном суставе левой ноги. Перед щелчком в суставе возникает ощущение «напряжения» (точно объяснить не могу). Как будто что-то там за что-то цепляется. Иногда невозможно вообще присесть: начинаешь садиться и вдруг нога дальше не сгибается - больно. На этой ноге щелчки раздаются еще и в области таза. Например, при махе этой ногой. Что это такое? Можно ли выполнять упражнения с нагрузкой на эти места (приседания, махи)? Или это серьезно и надо идти к врачу?

Ваши проблемы с коленным суставом напоминают картину либо застарелого повреждения мениска, либо утолщения медиопателлярной складки. И то и другое лечится артроскопической операцией. Поэтому обратитесь к врачу. Артроскопическая операция выполняется в тех случаях, когда «некуда деваться». Если есть возможность, то лучше всего исключить движения на «скручивание» и нагрузку на эти суставы. Перед тренировкой лучше всего очень тщательно проводить разминку и носить эластичный наколенник. Также можно перед тренировкой для лучшего «разогревания» сустава применять мази типа ализотрон, випросал, меновазин.



Что же нам расставаться?

От своей подружки я подхватил остроконечные кондиломы. То, что это именно от нее, я уверен на 100 процентов. Я прошел курс лечения и вроде бы избавился от них, но вот у моей подружки их не обнаружили. По идее получается, что вирус в ней сидит, только внешне себя не проявляет. И что тогда: если я буду без презерватива заниматься опять с ней сексом, то опять заболею?

Остроконечные кондиломы полового члена - это вирусное заболевание, передающееся половым путем. Современная медицина не имеет возможности полностью избавить человека от вируса, а лишь помогает избежать его симптоматики. Обострение заболевания, то есть появление новых кондилом, будет связано с состояниями иммунодепрессии - простуда, усталость, стресс и др. Если вы будете следить за состоянием своего организма, вести здоровый образ жизни, то заболевание больше не даст о себе знать. Девушке необходимо проконсультироваться с гинекологом или венерологом. До этого момента половая жизнь допускается только с использованием презерватива.

Жировики под волосами

В юности я стукнулась головой о рольганг на заводе. Сейчас мне 63 года. Так вот за это время мне 7 раз удаляли жировики с волосистой части головы, с места ушиба. В первый раз был один, а в седьмой - уже «виноград». Это слова хирурга. Нет ли другого способа на них повлиять? Надоело ходить с «плешиной», неудобно, на голове не терплю ни заколок, ни парика. Головной убор надеваю только при необходимости.

К сожалению, современная медицина не знает медикаментозных методов борьбы с липомами (жировиками). Их удаляют хирургическим путем, если они доставляют какие-либо неудобства. Если же липома не доставляет беспокойства, удалять ее необязательно.

Встречаются и множественные болезненные липомы. Заболевание так и называется - болезненный липоматоз. Но, как и обычные жировики, эти опухоли не метастазируют и убирают их только хирургическим путем.

Народная медицина, как написал нам недавно провизор-фитолог из Оренбургской области Андрей Заломленков, предлагает лечить жировики средствами фитотерапии. В качестве основного действующего компонента применяется растение лаконос американский (фитолакка). Многие садоводы-любители это растение выращивают. Для лечения используют свежие листья и зрелые плоды, которыми обкладывают жировик. Сверху фиксируют сухой повязкой, сырье заменяют свежим 1-2 раза в день. Вскрывается липома через месяц-полтора. Как видите, лечение довольно хлопотное, да и проводить его в вашем случае следует под контролем врача, раз заболевание хроническое.

Грибок?

Я думаю, что у меня грибок. Как он проявляется? Как лечатся грибковые заболевания ног, и отчего они возникают?

Что же вы не написали, чем проявляется именно ваш грибок?

Для развития грибкового процесса необходим контакт с больным человеком. Поэтому грибковыми заболеваниями стоп с поражением или без поражения ногтевых пластинок чаще страдают люди, посещающие бассейн, сауны, душевые, занимающиеся спортом. Кроме того, заражение может произойти дома, если в семье есть больной с грибковыми проблемами кожи или ногтей. Инфекция может передаваться опосредованно при использовании полотенец, обуви, которой пользовался больной человек. При попадании возбудителя на кожу появляются трещины, шелушение, зуд в области пальцев, в межпальцевых промежутках. Для того чтобы подтвердить или исключить этот диагноз, необходимо сдать анализ на патогенный грибок в кожно-венерологическом диспансере или в диагностическом центре, где есть специализированная лаборатория.

В случае обнаружения патогенного грибка необходимо проконсультироваться с врачом-микологом (специалистом по лечению грибковых заболеваний), так как только врач может подобрать индивидуальную терапию для каждого больного. Говоря о медикаментозных методах лечения грибковых заболеваний, можно разделить их на применение внутренних и наружных средств. Подавляющее число специалистов считают, что применение одних лишь наружных противогрибковых препаратов способно привести к излечению только на начальных стадиях болезни.

Шоколад и диабет

Скажите, пожалуйста, безопасно ли для организма то, что человек съедает 300 г шоколада в день? Приведет ли это к сахарному диабету, или необязательно? Вообще-то анализы уже показывают 6.3.

Такое злоупотребление сладким, несомненно, вредно для организма. Это видно из вашего анализа на глюкозу крови. Такое состояние следует в одной «обойме» с ожирением, атеросклерозом, артериальной гипертонией, ишемической болезнью сердца. Не обязательно, что у вас разовьется сахарный диабет. Кроме злоупотребления сладким для этого нужны и наследственная предрасположенность, и перечисленные выше состояния. Но лучше не искушать судьбу: необходимо изменить пищевые привычки, решить проблему лишнего веса (если она есть) и гиподинамии - и анализ крови на глюкозу скоро придет в норму.

Ячмень

Как вылечить затвердевший ячмень на веке?

Ячмень лучше всего лечить несколькими путями. Прием общеукрепляющих и иммуностимулирующих препаратов: иммунал, пивные дрожжи (предпочтительнее), витамины. Нужно исследовать сахар крови для исключения диабета. При наличии нарушенного сахарного обмена - диета и уколы инсулина. Местное лечение: смазывать зеленкой, делать примочки из холодного крепкого чая или настоя коры дуба. Если ячмень вскрыт, то это лучший вариант. Если нет, то надо обратиться к окулисту и с ним посоветоваться. Возможно, что надо будет вскрыть ячмень, чтобы вышел стержень. Есть еще один вариант лечения: примочки и прием внутрь стафилококкового бактериофага. Но тут надо точно знать, что ячмень вызван стафилококком.

Диагностика и терапия XXI века - уже реальность

В погоне за ускользающим от нас здоровьем мы зачастую не ведаем, насколько прост и близок к нам способ решения наших проблем. Жителям Нижнего Новгорода особенно повезло в этом смысле: именно в нашем городе чуть меньше года назад открылся медицинский центр "Паллада", где находится один из девяти существующих в России уникальных приборов DETA-Professional, предназначенных для точнейшей диагностики и лечения. Нижегородцы уже успели убедиться: благодаря ему отступают очень многие заболевания.

Прибор DETA-Professional стал доступен широкому кругу пациентов совсем недавно. Долгое время его уникальными возможностями пользовалась лишь кремлевская элита. Как все принципиально новое, многим он кажется пока технологией на грани чуда. В действительности же никакого чуда нет - "обычное" отечественное изобретение, возникшее из недр "оборонки" и не имеющее мировых аналогов. В основу его работы положен принцип существования электромагнитных излучений и полей сложной природы у любой биологической системы: как у всего человеческого организма, так и у отдельного органа.

Итак, отнюдь не чудо и не экспериментальное новшество, но определенно - альтернатива всей существующей системе диагностики и лечения. Альтернатива, уже успевшая получить диплом Российской Академии естественных наук "За практический вклад в укрепление здоровья нации", а также многочисленные благодарные отзывы. Среди них - отзыв бывшего начальника РУОП ГУВД г.Москвы Владимира Рушайло об успешном применении устройства в практике работы реабилитационного кабинета РУОП.

В чем же заключается альтернатива прибора распространенным медицинским технологиям? Прежде всего в максимальном комфорте для пациента, скорости и почти стопроцентной точности диагностики. Даже лучший вариант обследования в Нижегородском диагностическом центре с помощью самых современных из существующих по области диагностических систем сулит пациенту настоящую эпопею с выстаиванием многомесячных очередей на запись к врачу и последующим хождением по кабинетам. К тому же к организационной нервозности добавляется еще и "удовольствие", полученное от самого обследования. Такие процедуры, как ФГС, зондирование или колоноскопия, - настоящее мучение.

В отличие от подобных антигуманных способов диагностики, в "Палладе" все очень просто. Показания стрелки прибора отражают отклонения электромагнитных колебаний внутри каждого органа от естественных показателей, соответствующих норме. Уютно расположившись на кушетке, за какие-то 40 минут вы получаете полную картину состояния вашего здоровья. А самое главное - ошибка при постановке диагноза исключена.

Однако большинство пациентов приходят в "Палладу" не только за диагностикой. Самая поразительная способность прибора - настраивать электромагнитные колебания заболевшего органа на частоту здорового, "стирая" патологическую информацию из энергетической памяти больного органа. И при этом никакого ультразвука или низких частот, привносимых в организм извне, - только собственные энергетические ресурсы.

Лечебный сеанс занимает полтора часа и состоит из биорезонансной и полевой терапии. А в конце сеанса врач заряжает гомеопатическую крупку - шарики молочного сахара - на том или ином лекарственном препарате. Из 16 тысяч лекарственных средств из селекторной аптеки прибора врач подбирает наиболее подходящее именно вам и "переписывает" информацию о его свойствах на безвредные горошки молочного сахара. Тот же анальгин или антибиотик, только без побочных эффектов... Альтернативная аптека уже нашла большое число своих поклонников среди нижегородцев. Особенно часто к ней прибегают родители детей, страдающих нейродермитами и различными формами аллергии. И стоит это, между прочим, зачастую дешевле, чем приобретение аналогичного лекарства в аптеке.

Хотя терапевтические возможности прибора чрезвычайно широки, чаще всего в "Палладу" обращаются пациенты, страдающие гинекологическими, урологическими заболеваниями, болезнью опорно-двигательного аппарата, варикозным недугом. Чаще других привозят детей с пищевой аллергией или ослаблением иммунитета. Вместо покупки дорогих витаминных комплексов родители предпочитают зарядить на них ту же "молочную крупку".

Адрес медицинского центра "Паллада": Нижний Новгород, ул.Рождественская, 16-б (вход в арку). Тел. 34-04-28.



Бальзам - для массажа, а не для лечения

Скажите, пожалуйста, что такое «Бальзам таёжный»? В каких целях его используют? Можно ли его использовать для лечения кисты молочной железы (методом ежедневного втирания в грудь)? А также, какое действие оказывает прикладывание тёртой свеклы к груди? Можно ли таким способом лечить кисты молочных желез?

Основа «Бальзама таежного» - пихтовое масло. Средство обладает противомикробным, обезболивающим, противоотечным эффектом. Применяют его как массажное масло, как растирания от болей в суставах и при радикулите, для профилактики и лечения ОРЗ. Любое образование в молочных железах требует детального обследования с проведением рентгена молочных желез (маммографии) и консультации маммолога. Молочная железа - очень деликатный орган и использовать какие-либо средства наружно возможно только после заключения специалиста-маммолога. Эффективность использования пихтового масла и сока свеклы при мастопатии и кистах железы сомнительна. Кроме того, бальзам может оказать стимулирующее действие на участки мастопатии. Более эффективно восстановление нормального гормонального фона у женщины, сбалансированное питание, полноценный отдых, наблюдение гинеколога-эндокринолога и маммолога.

Никаких проблем

Мне 25 лет. Моей девушке 20. Мы хотим пожениться, но возникает одна проблема. У меня группа крови - первая положительная, а у нее четвертая. Могут ли возникнуть у нас проблемы с будущим ребенком?

Вы не пишете, какой у вашей девушки резус-фактор. По группе крови несовместимости не будет. Если у нее отрицательный резус, то во время беременности, начиная с 7-й недели, нужно будет периодически сдавать анализ крови на антитела к резус-фактору и поступать по результатам анализа. Если резус-фактор у нее положительный, никаких проблем с этой стороны не предвидится. Первая группа крови не содержит никаких антигенов, поэтому не может быть несовместимости, реакции на чужие антитела.



А вот и наш анестезиолог!

Герпес на веке

У меня на веке появился герпес. Раньше был на носу, в носу, на губах. С глазным я сталкиваюсь впервые. Подскажите, что делать? Раньше я обходилась противогерпесной помадой. Достаточно ли ее использовать и сейчас?

При герпесе на веке нужен зовиракс - специальная глазная мазь. Можно также аналоги - виролекс, ацикло-вир. Помада для глаз не подходит.

Приступ астмы

Моему ребенку 2,2 года. У него случился недавно повторный приступ бронхиальной астмы. Мы лечимся сальбутамолом и кропалом, которые нам назначили на три месяца. Не вызывают ли эти лекарства зависимость и есть ли более новые, мягкие и безвредные средства?

Препараты, которые Вы применяете, купируют приступы бронхиальной астмы и не более. Лечение же бронхиальной астмы предполагает следующее: 1. Выявление аллергена (кожные аллергопробы, специфические иммуноглобулины). По результатам аллергопроб необходимо исключить контакт ребенка с аллергенами. 2. Применение специфической иммунотерапии. 3. Специфические противоаллергические препараты (зиртек, кромо-сол, задитен и т.п.). 4. Санация очагов хронической инфекции (хр. тонзиллит, аденоидит, кишечный дисбактериоз, кариес). 5. При тяжелых формах астмы решается вопрос о применении гормональных препаратов. 6. Очень эффективно - рефлексотерапия, дыхательная гимнастика, мануальная терапия, массаж грудной клетки, гомеопатия.

Ребенок страдает аутизмом

У моей сестры два ребенка, один страдает аутизмом. До этого в нашей семье и в семье ее мужа не наблюдалось никаких подобных отклонений. Каковы генетические причины аутизма? Какова вероятность того, что мой ребенок будет им страдать? Можно ли сделать генетическую экспертизу, чтобы оценить эту вероятность?

Аутизм получается в результате сложной комбинации разных генов. Поэтому несмотря на то что это заболевание фактически полностью зависит от генов, «получить» эту комбинацию очень сложно. Например, братья (чей генотип общий на 50%) очень редко страдают аутизмом вместе. Т. е. если один ребенок страдает аутизмом, шанс, что у его брата или сестры будет аутизм, всего 2,5%. Генотип же двоюродных еще более различен. Неудивительно, что в вашей семье не наблюдалось никаких подобных отклонений.

Как можно избавиться от этого шрама?

После перенесенной операции по удалению аппендицита у меня остался некрасивый шрам на животе. Операцию мне делали, когда мне было 6 лет, сейчас мне 22. Тогда еще не делали узеньких и маленьких разрезов. Посоветуйте, как можно избавиться от этого шрама?

Обратитесь к специалисту, владеющему техникой косметического шва. Удачи вам.

Анекдот

**Доктор, это правда?
У меня уже нет туберкулеза?**

- Абсолютно, милый, абсолютно!

- Дайте я вас расцелую за это!

**- Э-э-э! Не надо, голубчик!
Не надо!!!**

Ах, какая форма!

Может ли мастурбация влиять на форму полового члена?

Нет, форма полового члена определяется генетически и может быть изменена только хирургическим путем. Ни мастурбация, ни любые другие влияния окружающей среды не могут изменить форму полового члена.

Демодекоз

Я лечусь от демодекоза уже 9 месяцев. Результаты, конечно, есть, но они меня не утешают. Я принимала эритромицин, крем скинорен, цинктерал, разные витамины, уколы стафилококковой вакцины и различные болтушки для лица. Какие препараты назначаются пациентам при таких проблемах?

Общее и наружное лечение назначает врач в зависимости от вашего общего состояния и клинической картины со стороны кожи. Как правило, основными принципами назначения терапии являются применение антибактериальных препаратов; при выраженном зуде - неспецифические десенсибилизирующие средства, иммуностимулирующие препараты (при наличии отклонений в иммунологическом статусе). В составе средств, применяемых в наружной терапии демодекоза, всегда содержатся противопаразитарные, отшелушивающие, антибактериальные компоненты. При отсутствии сопутствующей патологии, можно порекомендовать гомеопатию. Помимо прочего, хороший эффект достигается после процедуры косметического пилинга в хорошей косметической клинике с отработанными методиками.

Есть ли шанс подрасти?

Мне 24 года. Мой рост 164 см. Мать - 166 см, отец - 198 см. Я не расту уже 8 лет. Есть ли у меня шансы вырасти и как это можно осуществить.

Рост у вас - вариант нормы. Синдрома низкорослости (в медицинском понимании) нет. Можно провести рентгенологическое определение костного возраста и выяснить, закрыты ли у вас зоны роста костей. Если зоны роста закрыты, то шансов вырасти нет. Если зоны роста костей открыты, то потребуется дополнительное обследование с уточнением уровня соматотропного гормона (СТГ), и ряда других показателей, что позволит выяснить: можно вам помочь или нет. Низкорослость, обусловленная дефицитом СТГ, хорошо поддается лечению. Как правило, к 18-20 годам рост у юношей прекращается. Хотя есть исключения. Здесь может быть два пути - спортивные упражнения на вытягивание и прием гормональных препаратов. В любом случае надо проконсультироваться с эндокринологом.

Маленькие «ямки»...

У меня на лице после угревой сыпи остались маленькие «ямки», можно ли от них избавиться при помощи химического пилинга и какие средства можно применять в домашних условиях?

Лечение основано на том, чтобы вызвать длительное воспаление. Это достигается применением шелушащих средств, массажа и дарсонвализацией кожи. Края рубцов сглаживаются, кожа лица приобретает почти нормальный вид. Лучший результат дает пластический массаж в сочетании с вышеперечисленными средствами. Курс лечения 20-30 сеансов.

Если замучили камни

Кого замучили камни, советую несколько способов. Кому что по карману или сподручней.

1. стакан хвостиков от вишни поместить в литровую банку, залить кипятком, настоять и пить. Выводит песок и камни из почек.

2. Перемешать по 2 ст.ложки измельченного корня петрушки, измельченных хвостиков вишни, измельченных веточек вишни и 1 ст.ложку хвостиков от клубники. Залить литром кипятка и на 10 мин. поставить на паровую баню. Принимать по 100 г 3 раза в день после еды.

**Антонина Павловна
АНДРЕЕВА,
г.Богородск,
Нижегородская обл.**



Ты - мне, я - тебе

Чайная палочка вместо серьги

Обратиться к вам в редакцию побудила меня заметка в «ТЗ» № 25 (77) 2002 г. на второй странице «Золото для ушек». У девочки загноились отверстия в ушках после прокола пистолетом в салоне красоты. Предлагаю очень хорошее средство. Им пользовались мои бабушка, и мама, и я сама. И вот недавно применила его к своей внучке, и также с успехом.

Надо найти тоненькую палочку в пачке чая, там такие есть, особенно если чай не высший сорт. Можно использовать и черный чай, и зеленый. Эту палочку пальцами (хорошо вымытыми) потереть, чтобы не было заусениц, и вставить в больное отверстие (где прокол). Будет больно, но надо потерпеть, зато потом быстро заживает. И потом вставить сережки. Размер палочки надо подбирать, чтобы сильно не выдавалась, ну и чтобы не вылетала, если задеть. Если долго не носят сережки, тоже вставить такие палочки, отверстия не зарастут. И в бане мыться, и плавать - все можно. Эти палочки не гниют.

С уважением к вам ваша постоянная читательница.

**Галина Степановна ТАБАКОВА,
Кстовский р-он,
Нижегородская обл.**

**«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»
№2(80), январь 2003г.**

**Главный редактор И.И.ЦАРЕВА тел.32-78-16
Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН**

**Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1
Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22
Служба распространения и доставки: тел.: 34-91-15, 34-82-57
Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-1 ПН»
Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408
тел/факс 227-74-10**

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г. Набор и верстка ЗАО «Редакционный центр «Газетный мир»
Подписано в печать 8.01.2003г. в 17 часов (по графику в 17 часов). Тираж 51504. Заказ №68. Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная. Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник», Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

№23(81), 2003 г.

ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Аллергия на молоко

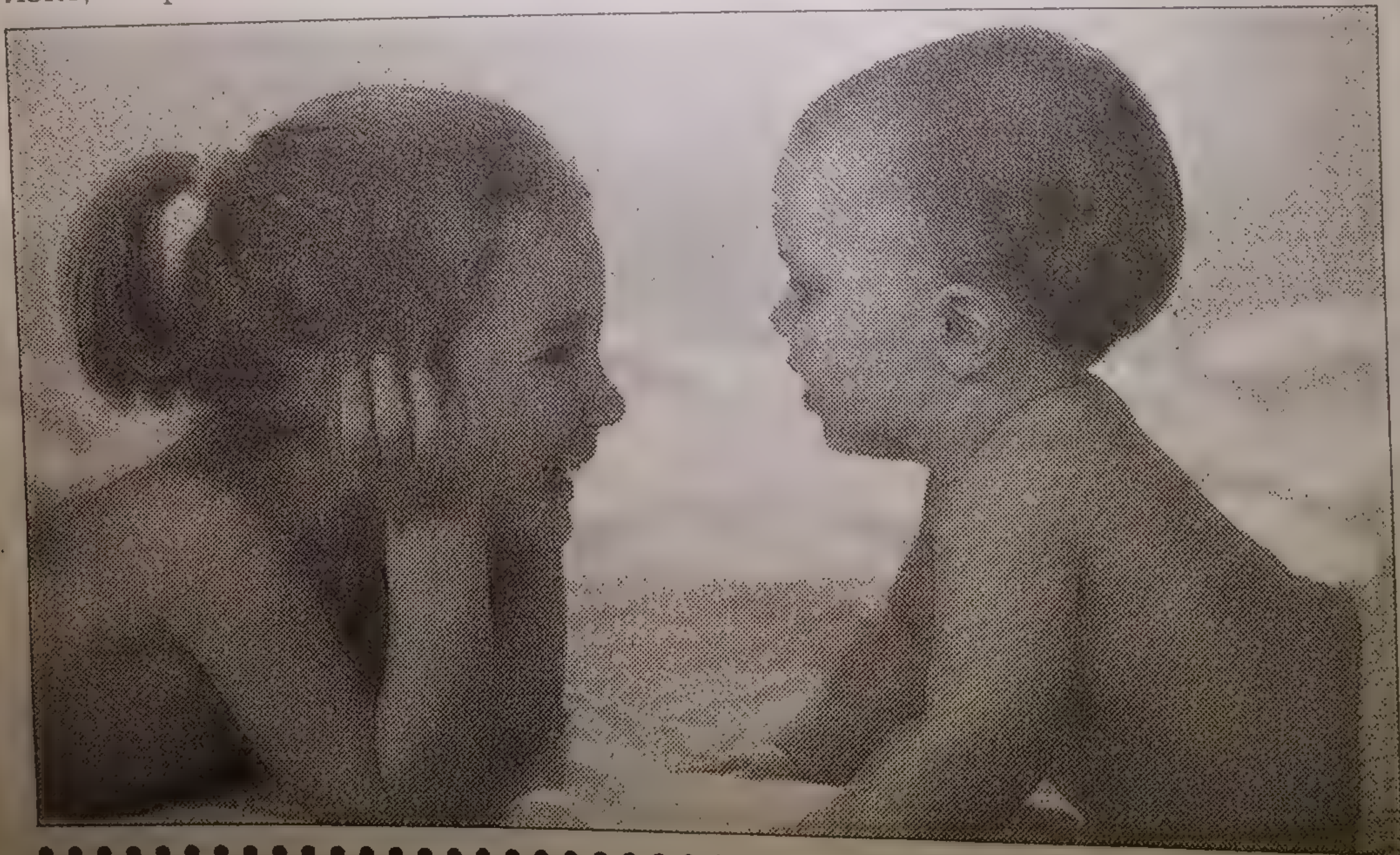
Дочке 1 год и 8 месяцев. У нее аллергия на молочный белок. Обнаружили, когда попробовали творог. Пришлось вызывать «скорую», так как малышка даже не могла дышать. Вынуждены кормить ее только соевыми смесями. Нам говорили, что это может пройти после года. Так ли это? Может ли пройти эта аллергия?

В большинстве случаев аллергия на белок коровьего молока проходит к 2,5-3 годам. Можете попробовать давать козье молоко, оно реже вызывает аллергию.

Складочки на ножках

В роддоме мне сказали, что особое внимание надо обращать на симметричность складочек у ребенка. У нашего 1,5-месячного сынишки складочки на ножках несимметричные. Обратились к хирургу-ортопеду, но она говорит, что у нас все нормально и что надо обращать внимание только на ягодичные складки. Так ли это?

Ортопед прав. Но в сомнительных случаях можно сделать УЗИ или рентген тазобедренных суставов.



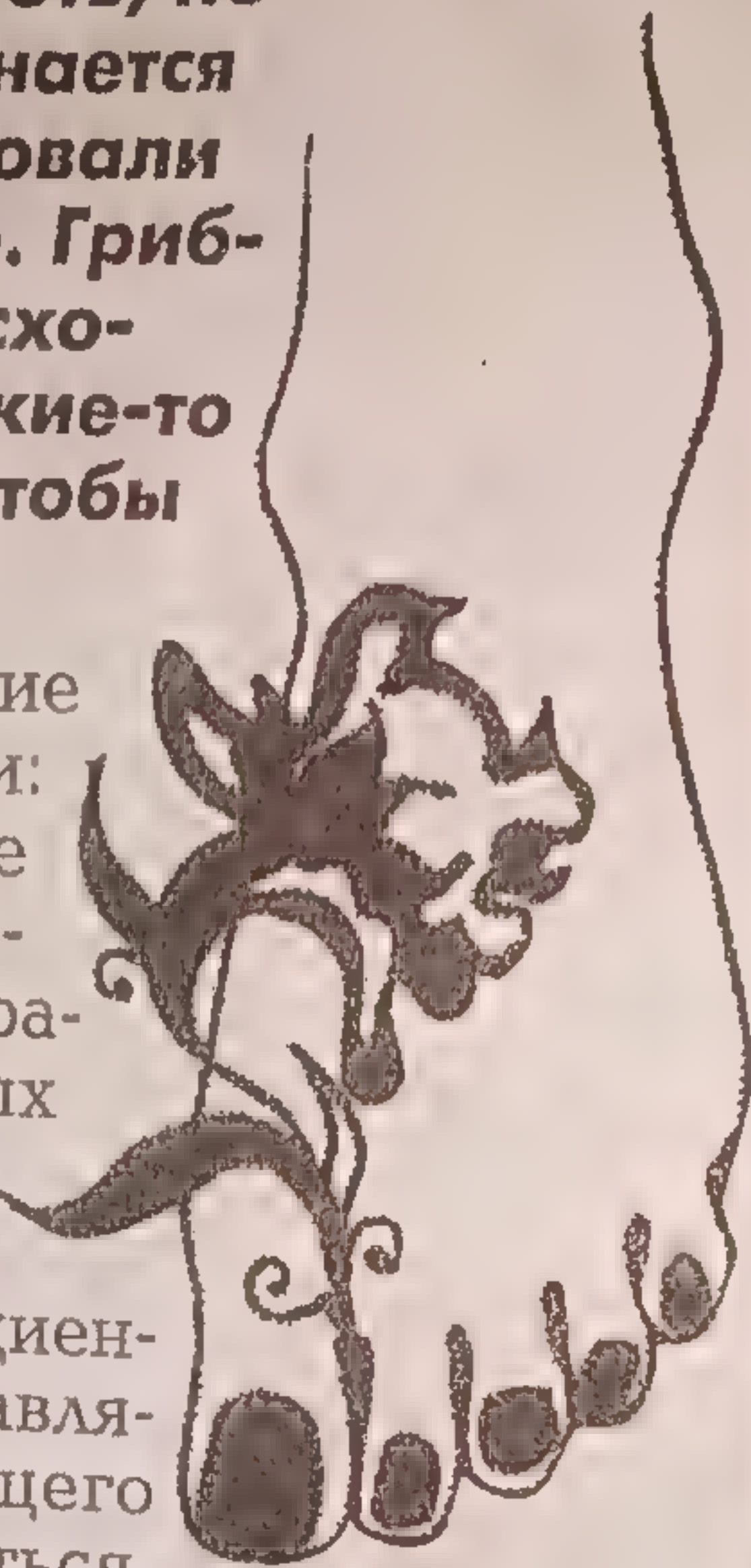
Ногти растут неправильно

У моей дочери, ей 16 лет, два года на обеих ногах вырастает большой ноготь. По бокам ногтя нарывы, ходить больно. В больнице 2 раза снимали ноготь, но он вырастает и все начинается сначала. Врачи посоветовали мази, но толку никакого. Грибка нет. Почему это происходит? Должны же быть какие-то причины. И что делать, чтобы вылечить дочери ноги?

Врачи объясняют врастание ногтя следующими причинами: плохо подобранная по полноте обувь; деформации стопы, связанные с плоскостопием; неправильное подрезание ногтевых пластинок при уходе (срезание боковой части ногтя).

Наибольшие страдания пациенту с этим заболеванием доставляют нарывы вокруг врастающего ногтя. Чтобы с ними справиться, попробуйте применить такой способ. (Будет больно, но надо потерпеть ради выздоровления.) Каждый день, а лучше дважды - утром и вечером, прижигайте «живое мясо» сильным раствором марганцовки. Раствор должен быть очень темным. Делать это удобнее ваткой, намотанной на спичку. Таким образом вы сжигаете больную ткань. Образуется корка, под которой вырастает молодая здоровая кожа.

Следующий этап - нужно выровнять рост ногтя. Для этого советуем делать прокладки в виде турунды из обычной ваты между отрастающим ногтем и боковым ногтевым валиком. Если ноготь отрос недостаточно, то вместо ватной турунды можно использовать толстую, суровую нить.



Опущение

почки

У моей дочери опущение почки на 4 см. Что делать? Доктор посоветовал «ждать приступа».

Ждать приступа, конечно, не нужно. Может быть, вы неправильно поняли слова вашего врача? При опущении почки исследуют функцию почек и мочеточников (урография, радиоизотопное исследование, биохимия крови, анализы мочи). Если опущение почек вызывает нарушение оттока мочи, воспалительные процессы в почках, нарушение выделительной функции - придется прибегнуть к хирургическому лечению. Если нет - проконсультируйтесь с урологом, возможно, ничего делать не надо.

Часто опущение почек бывает у худых людей астенического телосложения. Может быть, вашей дочери достаточно немного поправиться, чтобы почка «встала на место».

Ложный сустав

Что такое ложный сустав? Существуют ли методы удаления ложных суставов?

Ложный сустав формируется в результате несращения перелома. От нормального сустава отличается отсутствием хряща на суставных поверхностях и связочного аппарата, поддерживающего эту структуру. Основным методом лечения - хирургический. Иногда образование ложного сустава может быть даже полезным, например, при переломе шейки бедра.

Камни в желчном пузыре

Недавно на УЗИ у меня обнаружили камни в желчном пузыре, размер 5 мм. Кроме того, желчный пузырь деформирован (изогнут). Мне поставили диагноз: хронический гастродуоденит и хронический калькулезный холецистит. У меня вопросы: можно ли мне обойтись без операции?

Какое аптечное или народное средство может помочь?

Не помешает ли изогнутый желчный пузырь выходу камней?

Есть ли у нас на Алтае такая больница, где можно раздробить камни в желчном пузыре?

Вопрос об операции вам лучше решить вместе со своим лечащим врачом. Тут имеют значение многие факторы. Обычно операция показана во всех ситуациях (есть боли или нет, не имеет значения), если обнаружены камни. Крупные камни (более 3 см) могут вызвать пролежни, мелкие (до 5 мм) выйти в желчные протоки и закупорить их. А это чревато приступом желчной колики, при которой делают срочную операцию. Идеально провести плановую операцию в тихом периоде.

Однако есть больные с повышенным риском хирургического вмешательства. Им рекомендуют медикаментозную терапию - прием препаратов, растворяющих камни (если они холестериновые). Это хенохол, хенофальк, урсофальк, урсо-100. Но при пигментных камнях этот метод не применяется.

Народная медицина рекомендует множество средств, помогающих при желчно-каменной болезни. Приведем некоторые.

1. Очистить и нарезать несколько головок свеклы. Варить долго, пока отвар не загустеет и не превратится в сироп. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Считают, что длительное применение этого отвара способствует постепенному растворению камней.

2. Сухие березовые листья (1 ст.ложку) залить стаканом кипятка, кипятить 20 мин., настоять, закутав в теплое полотенце на 1 час, процедить. Принимать продолжительное время утром и вечером по 1 стакану за 30 мин. до еды. Способствует выходу мелких камней, но может вызвать боли, тошноту.

Изогнутый желчный пузырь, конечно, может помешать выходу камней, это зависит от их расположения. В любом случае без врачебного контроля мы вам действовать не советуем.

Если информацию по медицинским учреждениям трудно узнать на месте, советуем обратиться в Москву в федеральную справочную службу по тел.: (095) 964-84-01, 964-84-03, 946-84-13.

Хром

в продуктах

В каких продуктах содержится хром, кроме ростков пшеницы?

Наиболее высокое содержание хрома - в говяжьей печени. Его уровень также высок в мясе, птице, зернобобовых, перловой крупе, ржаной обойной муке. Небольшие количества хрома содержатся в сахаре и полированном рисе.

Биологическая активность хрома, содержащегося в пекарских дрожжах, печени и пшеничной муке грубого помола, считается относительно высокой. Хром, содержащийся в пшеничной муке высших сортов, мясе цыплят, яичном белке, обезжиренном молоке, обладает минимальной биологической активностью.

Считается, что человек должен получить с пищей от 50 до 200 мкг хрома в сутки. При обычном смешанном питании он поступает в организм примерно в этих количествах. Поэтому при несбалансированной диете может возникнуть недостаток хрома. А нужен хром для регуляции углеводного и жирового обмена и поддержания нормального уровня глюкозы в крови.

Гастрит плюс полип

У меня год назад признали атрофический гастрит. При очередном исследовании, т.е. в октябре этого года, определили, что формируются полип и в верхней части желудка эрозия. Ответьте, пожалуйста, как нужно лечиться и что принимать? Может ли полип сам рассосаться или его нужно только удалять?

Полип желудка не «рассасывается». Он требует постоянного врачебного контроля и наблюдения. Опасность в том, что полип может переродиться в злокачественную опухоль. Если такая угроза возникает, его удаляют хирургическим путем. Причем, если полип маленький, операция может быть щадящей - полип «скусывают» через эндоскоп.

К применению средств народной медицины при полипозе желудка врачи относятся очень осторожно: считают, что положительного влияния народные методы здесь не окажут, а иногда могут навредить.

Лечение атрофического гастрита должно быть комплексным и индивидуальным. Важное место в лечении занимает диетотерапия. Исключается жирное мясо, говяжье, баранье и свиное сало, сдобное тесто. Пряности разрешаются, но в умеренном количестве. Кулинарная обработка обычная, разнообразная. Питание дробное, 4-5 раз в день.

Это все, что мы можем вам посоветовать заочно. Медикаментозные препараты вам должен назначить врач.

Кофе

Какой кофе лучше - растворимый, молотый или в зернах?

Безусловно, лучший напиток получается из кофе в зернах, размолотого непосредственно перед тем, как его сварить.

Отечные

и красные веки

Вокруг глаза на верхнем и нижнем веке как бы маленькие гнойнички, есть отечность. Гнойничков много, образуется корка. Скажите, пожалуйста, что это такое?

Это блефарит - воспаление краев век.

Либи́до и нос

У меня к вам необычный вопрос. Дело в том, что мой муж при половом возбуждении чихает. Говорит, что раньше, при редких половых связях (3 года назад) он чихал, но не всегда. С чем это может быть связано и нужно ли лечить? Может, это связано с тем, что у него искривленная носовая перегородка?

Не исключено, что и так! Точную же причину чихания должен установить врач-отоларинголог. Дело в том, что половая сфера очень тесно связана с рецепторами носа. При хроническом насморке, например, часто наблюдается снижение либидо как у мужчин, так и у женщин.

Что можно посоветовать заочно? Предложите мужу за час-два до полового акта принимать какой-нибудь антигистаминный препарат, например, тавегил или кларитин. Он снимет аллергические проявления, возможно, они и являются причиной столь неординарного поведения в момент сексуального возбуждения.

Овес и здоровье

Как правильно заваривать овес, в термосе или на медленном огне?
Полнеет ли человек от настоя овса?

На рынке не всегда бывает овес, как употреблять овсяные хлопья?

Из овса готовят отвары-кисели. Делается это так. 1 стакан тщательно промытого овса заливают 5 стаканами воды, парят под крышкой на медленном огне 4 часа. Можно это делать в духовке. Затем жидкость и распаренный овес протирают через сито. Получается клейкая масса - «кисель».

Отвар пьют в теплом виде по 1 стакану в день, в любое время, можно в 2-3 приема. Он хорошо сочетается со сливками и медом. Хранят отвар в холодильнике не более 2 дней.

От отвара овса не полнеют, хотя по содержанию жира он превосходит другие виды круп. Вообще овес отличается оптимальным соотношением углеводов, белков, жиров и витаминов комплекса В. Овес обладает общеукрепляющим действием и очень хорошо влияет на обмен веществ, на работу печени, обладает антигистаминными свойствами.

Овсяные хлопья часто используются в диетическом питании. Отвар из овсяных хлопьев тоже полезен, но в меньшей мере, т.к. они приготовлены с применением температурной обработки. Варите из хлопьев кашу, а еще лучше замачивайте их и употребляйте в сыром виде. Это более полезно.

Омела на водке

Можно ли настаивать омелу белую на водке? Если можно, то в каких пропорциях?

Да, можно. Настойку омелы белой применяют при гипотонии, сахарном диабете, гиперфункции щитовидной железы и нарушениях обмена веществ. При других болезнях рекомендуют водный настой.

Для приготовления настойки 50 г омелы белой залить 500 г водки, настаивать 30 дней. Принимают настойку по 1 ч.ложке 3 р. в день до еды. Лечение проводят курсами по 2-3 недели с перерывом не менее 1 месяца.

Аспирин ставит синяки

Лет 20 назад у меня находили ревматизм и лечили исключительно аспирином. Я его выпила много. Потом сезонные профилактики также проводили аспирином. С учета меня в конце концов сняли, но после такого лечения не могу принимать аспирин и вообще что-либо кислое: появляются синяки. Опасно ли это и необходимо ли какое-либо лечение?

Синяки могут быть следствием приема нестероидных противовоспалительных препаратов. Аспирин относится именно к этой группе. Специального лечения вам не требуется. Желательно избегать необоснованного и длительного приема препаратов данной группы.

Контактная аллергия

Не могу носить часы, т.к. появляются прыщики на руке под часами. Это не зависит от того, браслет ношу или ремешок. Что мне делать?

Это контактная аллергия на металл часов. Есть два варианта действий: не носить часы на руке или подкладывать что-нибудь под часы. Например, купить ремень для часов с подкладкой - такие бывают.

Узелок на матке

Мне 30 лет, не рожала. Сейчас собралась с мужем завести ребенка, и на плановом осмотре у меня была обнаружена узелковая фиброма матки. Врач говорит: ничего страшного, беременей и рожай. Правильно ли это? Что делать с резкой болью при половых сношениях, которая не дает возможности сделать ребеночка?

Маленькая миома, как правило, не является препятствием для беременности и родов. При резкой болезненности половой жизни вам следует обратиться к врачу - причин может быть очень много, от психологических до той же фибромы.

Протромбиновый индекс



У меня беременность 30 недель. Анализ крови показал: протромбиновый индекс 98. Что это означает, как влияет на здоровье ребенка? И ещё часто стало сводить ноги и руки. Связано ли появление судорог с беременностью, и как с ними бороться?

Протромбиновый индекс - показатель уровня свертываемости крови. Значение, равное 98%, соответствует норме. Во время беременности очень важно контролировать этот уровень, поскольку при повышении свертываемости крови могут образоваться тромбы в сосудах плаценты, что отрицательно сказывается на развитии ребенка. Судороги в конечностях нередки во время беременности. Причин для этого несколько. Вам необходимо сдать биохимический анализ крови, для того чтобы определить уровень в крови некоторых микроэлементов, избыток или недостаток которых приводит к подобной симптоматике.



А ребенок будет!

С 1994 года мы с женой состоим в браке, детей у нас нет. Брак считается бесплодным. В результате медицинского обследования выяснилось, что в моей сперме недостаточно подвижных сперматозоидов, и оплодотворение невозможно. Возможно ли при таком положении, не прибегая к активному лечению бесплодия (вообще не лечился), иметь детей? Женщина, в связь с которой я вступил, утверждает, что беременна, и ребенок, которого она носит, мой.

Такое возможно. Подвижность сперматозоидов в ряде случаев восстанавливается. Чтобы вам убедиться в этом, необходимо сдать анализ - спермограмму.

Хронический панкреатит

Мне 28 лет. У меня хронический панкреатит. Какие лекарства мне следует принимать для скорейшего восстановления поджелудочной железы?

Для вас прежде всего важна диета, чтобы железа работала без напряжения. Не стоит переедать. Питаться следует в одно и то же время, чтобы железа не работала впустую, так как организм очень быстро запоминает периодичность приема пищи. Не следует принимать горячую и сильно холодную пищу (сильно раздражает желудок, а он активизирует поджелудочную железу), жирную (эта пища долго переваривается, а пока она не переварилась, поджелудочная железа держится в тонусе), сладкую пищу. Исключите соленую и копченую пищу (здесь содержатся вещества, усиливающие воспаление), нельзя шоколад, кофе и китайскую кухню. Голод нужен лишь в момент обострения. Но следует следить за собой и не злоупотреблять потенциально опасными продуктами. Сейчас в ваш рацион неплохо включить кисломолочные продукты, каши. Только одна диета принесет вам неоценимую пользу, так как организм в этом случае восстанавливает сам все, что нужно. Иногда можно еще помочь травами и натуральными добавками к пище. Но их лучше подбирать индивидуально с помощью лечащего врача, который располагает всей информацией о вас и о вашем заболевании.

Коксартроз

У меня коксартроз 3-й степени. Я принимаю препарат структум в течение 4-х месяцев. Как долго можно его принимать без перерыва? Через какое время может наступить улучшение состояния? Мне пока ничуть не лучше.

При коксартрозе 3-й степени тяжело добиться больших результатов. Добавки для улучшения питания суставов можно принимать длительное время без перерыва. Можно сделать так: принимать еще месяц, далее перерыв месяц, потом опять курс 4-5 месяцев.



Жар в ногах

У меня проблема с ногами. Симптомы: частые приливы, по ногам, от коленей вниз, как будто жар проходит. Болей при этом нет. Жар быстро исчезает. Ноги не горячие. С чем это может быть связано? Серьезно ли это? Как лечить?

Может быть спазм сосудов, после прохождения которого возникает компенсаторное расширение сосудов, и вы ощущаете жар. Другой вариант - нарушение чувствительности. Вам необходимо обязательно проконсультироваться у невропатолога.

Маленькая грудь

Мне 19 лет. У меня очень маленькая грудь, хотя сама я крупная по своим размерам. Пыталась увеличить разными средствами. Подруги подсказали, что нужно есть капусту. Скажите, капуста действительно может помочь?

Насколько нам известно, консервативных способов увеличения самой грудной железы не существует. А вот если вы «подкачаете» грудные мышцы, то заметите результат. Грудь приобретет красивую форму и, возможно, станет казаться пышнее.

Посоветуем вам выполнять следующие упражнения.

1. Садимся на твердый стул, выпрямляем-

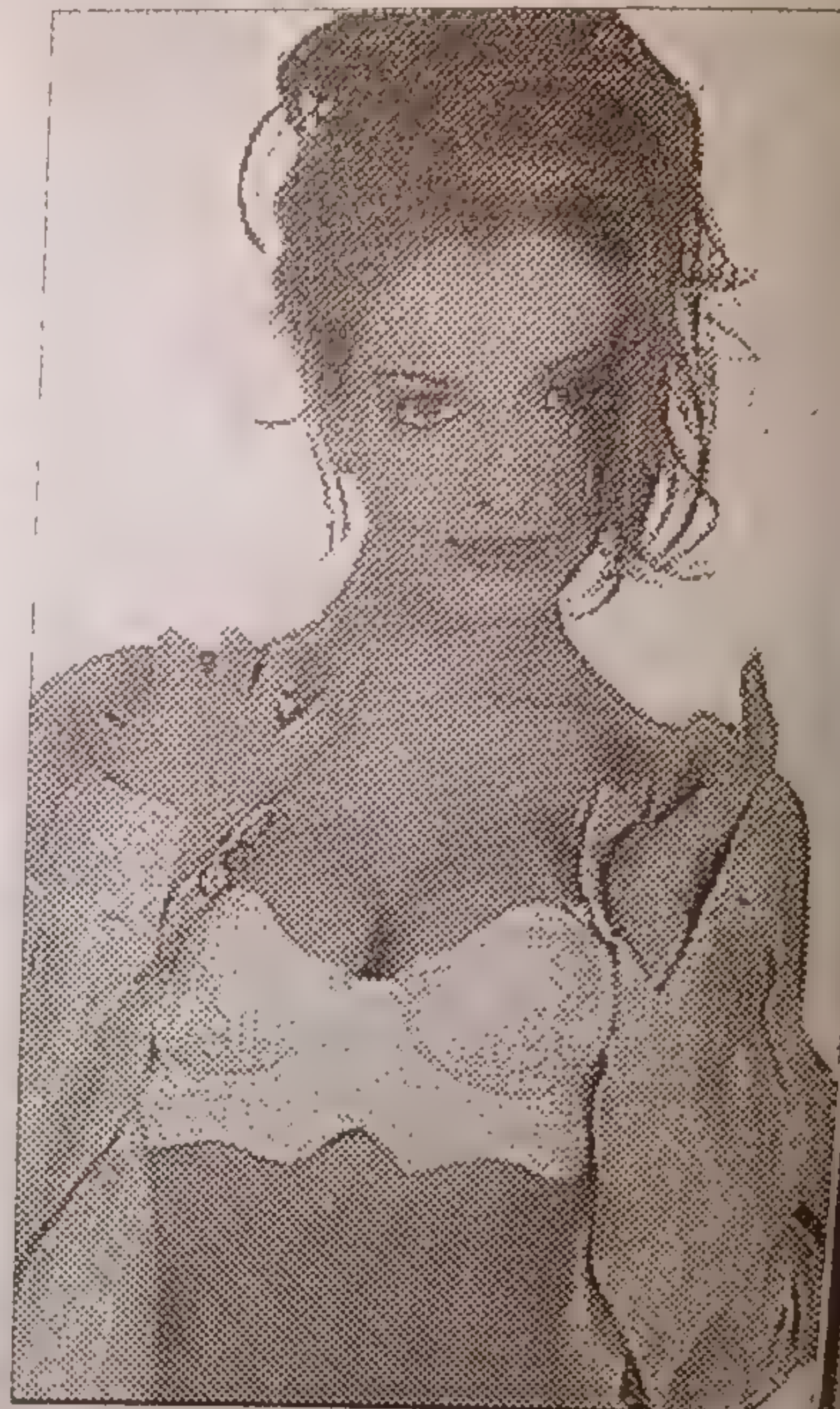
ся, руки сгибаем в локтях. Локти поднимаем до уровня плеч и кладем на них большие книги одинаковой тяжести. Голову вверх! Отводим локти как можно дальше назад, возвращаем их в исходное положение. Книжки не уронили? Прекрасно!

2. Сидя, разводим руки в стороны, ладонями вверх. На ладони кладем две одинаково тяжелые книжки. Делаем круговое движение руками сначала назад (круги небольшие, потом все больше и больше), потом вперед.

3. Прямо перед собой держим двумя ладонями толстую книгу. Поднимаем и опускаем руки, не сгибая их.

И еще один совет. Не расстраивайтесь по этому поводу. Вы еще очень молоды, и возможно, ваша фигура еще не вполне сформировалась. Станете

мамой, будете кормить своего малыша, изменится гормональный статус вашего организма - и скорее всего, проблема, которой вы сейчас так озабочены, решится сама собой.



Бросить курить и не поправиться

Существуют ли лекарственные препараты для желающих бросить курить и не увеличить при этом свой вес? Я читала, что появились такие лекарства. Как они называются?

Такие препараты есть - это никоретте и никотинел. Но они не гарантируют, что после того, как вы бросите курить, то не поправитесь. Для контроля массы тела придется прибегнуть к стандартным методам: ограничение калорийности пищи в сочетании с физическими нагрузками. Но самое главное в процессе расставания с сигаретами - это ваше желание.

Синдром Жильбера

Какие есть новые методы лечения синдрома Жильбера?

Лечить синдром Жильбера нет смысла - это наследственная особенность работы вашего организма. Просто надо с осторожностью принимать некоторые препараты, в основном антибиотики, гормоны и противосудорожные. Уменьшить пищевую нагрузку. У вас будут изменены показатели билирубина, но это ваша индивидуальная норма. (В том случае, если у вас нет других заболеваний.)

Качественные линзы

Меня интересует, какими характеристиками должны обладать качественные линзы?

Первое - известный производитель. Второе - плановая замена (чем короче срок службы линзы, тем лучше для глаз, так как такие линзы не накапливают на своей поверхности отложений и не вызывают раздражения глаз). Дальнейшее зависит от того, какие требования вы предъявляете к линзам (как часто будете их использовать, продолжительность ношения, УФ-защита, изменение цвета глаз и пр.) В клинике обратите внимание на выбор линз, чем больше ассортимент, тем больше вероятность подобрать наиболее подходящие линзы.



Артрит

У моей мамы признали артрит. К какому врачу следует обратиться?

Принципиально важно определиться, чем именно страдает ваша мама: ревматоидным полиартритом или деформирующим остеоартрозом. В первом случае необходимо постоянное наблюдение ревматолога и длительная медикаментозная терапия в сочетании с лечебной физкультурой и физиотерапией при стихании воспаления. Во втором случае первоочередное значение имеет нормализация массы тела в случае избыточного веса, лечебная гимнастика, физиотерапия. В этом случае - наблюдение у невропатолога.

Краснуха

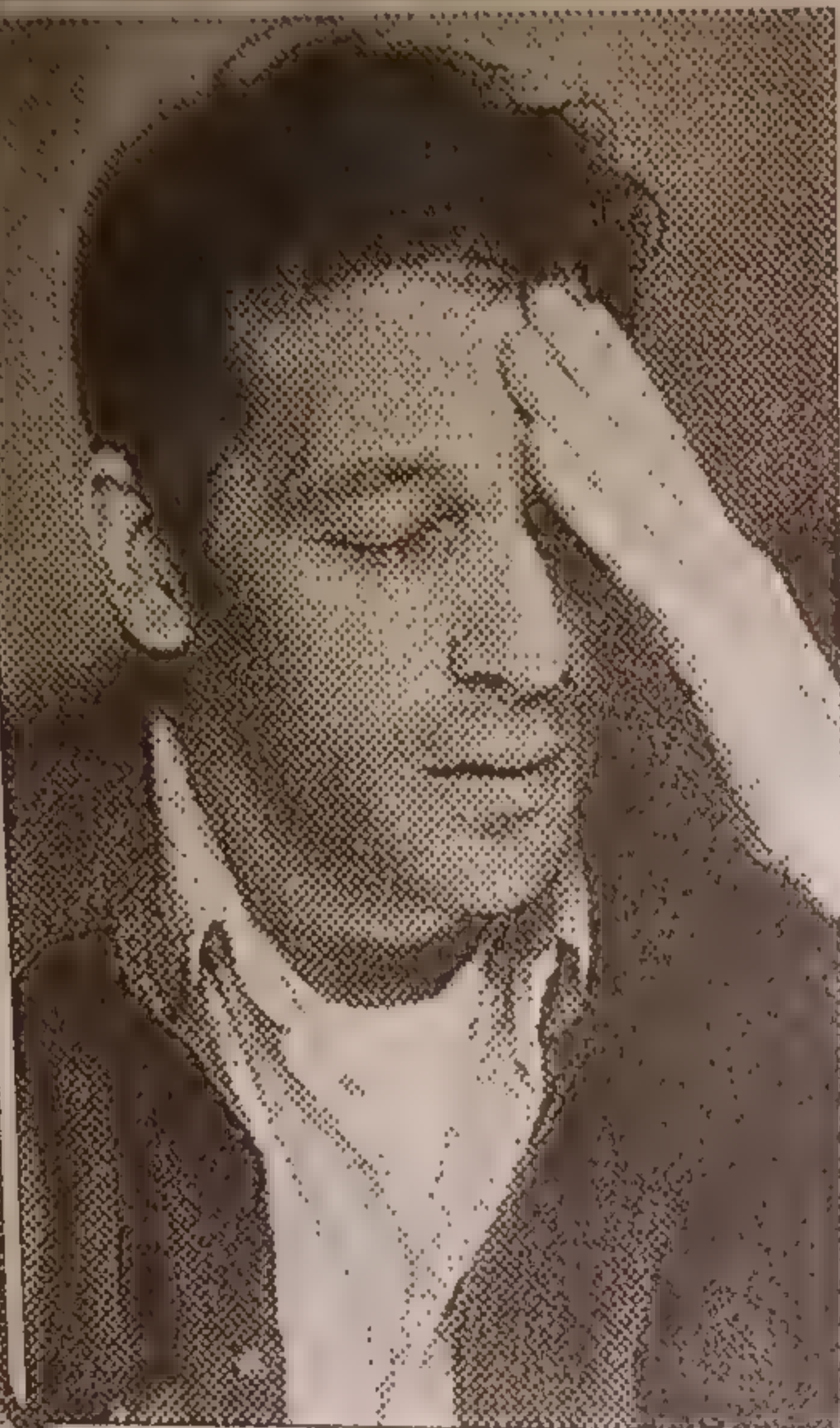
Как лечить краснуху? Как долго ей болеют?

Лечение краснухи симптоматическое: противоаллергические препараты тавегил, супрастин, препараты кальция. Также необходимо обильное теплое питье. Другого лечения не существует. Только беременным, заболевшим краснухой, если беременность сохраняется, вводят иммуноглобулин. Продолжительность острой фазы заболевания с сыпью от 2 до 14 дней.

Невроз

У меня после долгого переживания сильного стрессового состояния развился невроз. Пульс редко опускается ниже 80-90, трясутся руки, бессонница. Как избавиться от последствий длительного стресса?

Для начала надо убедиться, что частый пульс и нарушение сна вызваны именно стрессом, а не каким-либо другим заболеванием, проявившемся на фоне психического перенапряжения. В первую очередь следует исключить заболевание щитовидной железы, а также сердечно-сосудистой системы. Если же эти исследования не выявят патологии, желательно обратиться к психоневрологу, он назначит лечение. На период обследования возможен прием успокоительных препаратов растительного происхождения: настойка валерианы, пустырника, персен форте, саносан, новопассит. Они не создают эффекта сонливости и заторможенности в дневное время, не искажают результатов анализов, в аптеках отпускаются без рецепта.



Жжение в голове

Мне 33 года. В последнее время часто возникает чувство жжения в голове, которое появляется в разных областях. Давление нормальное, но пульс частый - 80-90 уд/мин. Что это может быть и какое провести обследование?

В 33 года боль или другие неприятные ощущения в голове чаще всего первый признак проблем, связанных с неправильным образом жизни, переутомлением, недосыпанием, стрессами, злоупотреблением сигаретами или спиртными напитками. Как с этим бороться, вы должны знать. Однако практика нейрохирургии и неврологии показывает, что лучше провести диагностику и в будущем быть спокойным. Начальное обследование включает рентген черепа, эхоэнцефалографию, электроэнцефалографию, консультацию окулиста.

Поджелудочная железа

Прошу рассказать о поджелудочной железе. Как ее лечить?

Основные функции поджелудочной железы: выделение пищеварительных ферментов в двенадцатиперстную кишку и выработка гормона инсулина. Дисфункция поджелудочной железы (реактивный панкреатит) сопровождается ее увеличением, которое видно на УЗИ, и часто сопровождается различными неблагоприятными в желудочно-кишечном тракте. Лекарства для лечения дисфункции поджелудочной железы - панкреатические ферменты (мезим-форте, панзинорм, панкурмен, креон и др.). Но лечение должен назначать врач.

Токсическая энцефалопатия

Мне 20 лет и сейчас я учусь в училище для инвалидов. Получил я инвалидность в результате сильного токсического отравления наркотическим препаратом. У меня нарушилась речь, почти отказали ноги. Врачи поставили диагноз: токсическая энцефалопатия. За 2 года лечения были замечены видимые улучшения: улучшилась походка, стала лучше речь. Я испробовал почти все методы лечения: иглоукалывание, походы в спортзал и т.д. Как мне восстановить мои прежние функции? Может быть, существуют какие-нибудь препараты?

Ваше состояние можно охарактеризовать следующим образом. Было отравление. При этом часть нервных клеток погибла, часть стала неправильно функционировать, нарушились связи между группами нервных клеток. Теперь функции утраченных нервных клеток берут на себя оставшиеся нервные клетки, восстанавливаются связи. Чтобы помочь этому процессу, надо дозированно нагружать работой разные отделы нервной системы. Для этого необходим и спортзал, и бассейн, надо постоянно читать художественную литературу, тренировать память, хорошо питаться, принимать поливитамины. Следует продолжить курсы иглорефлексотерапии. Есть реабилитационные центры, где вам могут помочь составить программу восстановления.

Уважаемые читатели!

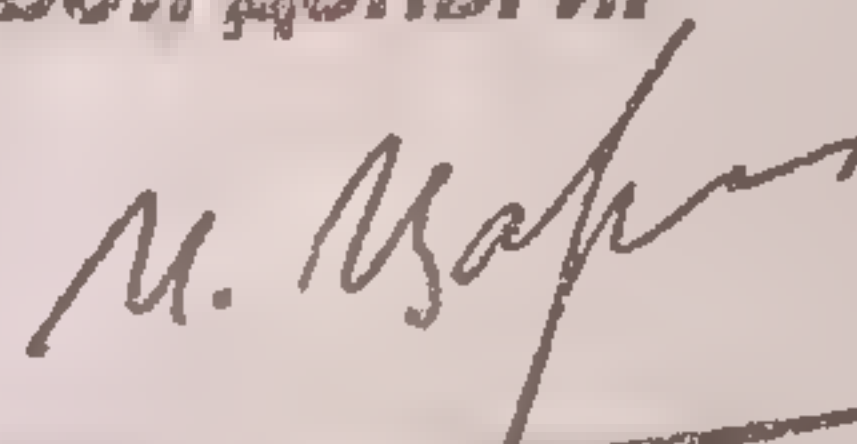
Хотите проверить справедливость пословицы "Готовь сани летом, а телегу - зимой"?

Это сделать очень просто. Мы начинаем подписку на нашу газету на второе полугодие 2003 года. Те читатели, которым наша газета по душе, смогут до начала очередной подписной кампании оплатить получение любимого издания с июля по ценам, которые действовали в декабре прошлого года.

Досрочная подписка уже проводится во всех почтовых отделениях. Не откладывайте визит на почту до 31 марта - последнего дня досрочной подписки.

Опережайте время - экономьте свои деньги.

С уважением гл. редактор



И. И. Царева

После острого гепатита

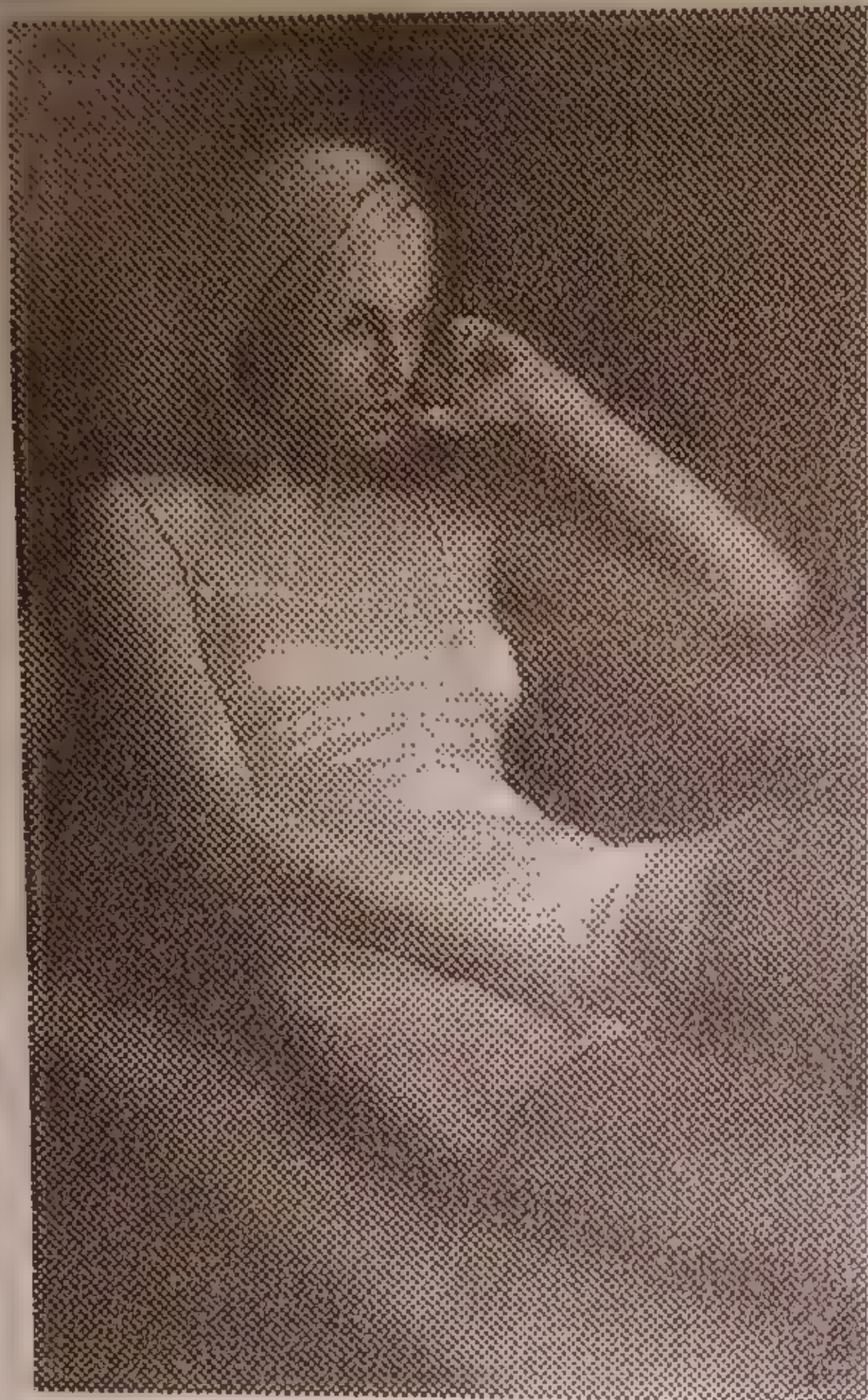
Просьба ответить: как лучше поправиться от инфекционной болезни (гепатит В)? После 2 месяцев лечения в стационаре мой сын 20 лет находится на амбулаторном лечении. У него низкий гемоглобин, и иммунная система слабая. Принимает: ферменты, эссенциале, карсил и настои трав, шиповник, овес.

В период выздоровления после острого вирусного гепатита В принципиальное значение имеет соблюдение диеты, строгий и безоговорочный отказ от употребления наркотиков, если таковое имело место, и алкоголя как минимум на год. Важно ограничение физических нагрузок, рациональное отношение к приему лекарств, следует учитывать их возможное побочное гепатотоксическое действие. Необходимость в назначении средств, содержащих железо, для коррекции анемии, зависит от конкретных цифр гемоглобина и сывороточного железа. Как правило, достаточным бывает употребление продуктов, богатых железом (отварная телятина, говядина). Для ответа на вопрос об иммунной системе необходимо знать, чем проявляется ее ослабление.

Стерральная пункция

Моему отцу не могут поставить точный диагноз. Он попал в больницу с пневмонией, которая уже прошла, но у него нарастает температура до 39 и прогрессирует анемия. Предлагают сделать стерральную пункцию. Что это? Насколько травматичен анализ? Можно ли его проводить в таком состоянии больного?

Стерральная пункция - это методика получения костного мозга. Процедура довольно простая и не травматичная. Выполняется специальной иглой, которой прокалывают грудину, через нее шприцем насасывают костный мозг. Делать можно в любом состоянии.



Розовый лишай

Что представляет собой заболевание розовый лишай? Совсем мало информации. Мне кажется, что врач никаких конкретных мер к лечению не проводит. Какие последствия могут быть у этой болезни?

В научных данных об этом заболевании много белых пятен. Недостаточно изучено происхождение, развитие, факторы риска и лечение. Розовый лишай медикаментозному лечению не подлежит, так как самопроизвольно проходит через некоторое время, да и влиять на этот процесс дерматологи не в состоянии. Лечение подлежат только осложненные воспалением случаи. Тогда проводится местная противовоспалительная терапия. Никаких последствий не остается, вырабатывается иммунитет, и обычно больше у переболевшего человека заболевание не возобновляется.

Анекдотик

В дурдоме комиссия - ходят, осматривают все... Тут высказывает из-за угла псих с табуреткою в руках и бросается к молодой женщине - члену вышеозначенной комиссии. Та, естественно, бросается убежать. Так они и носятся по психушке, пока женщина не забегает в тупик. Прижимаясь спиной к стенке, она в ужасе глядит на приближающегося с табуреткой над головой психа...

Псих подбегает, ставит табуретку на пол и срывающимся голосом произносит:
- Присаживайтесь!

Солнечные ванны

при лимфогранулематозе

7 лет назад у меня был лимфогранулематоз, который достаточно успешно излечен. Принимала гормоны и химиотерапию. Могу ли я принимать солнечные ванны и посещать солярий?

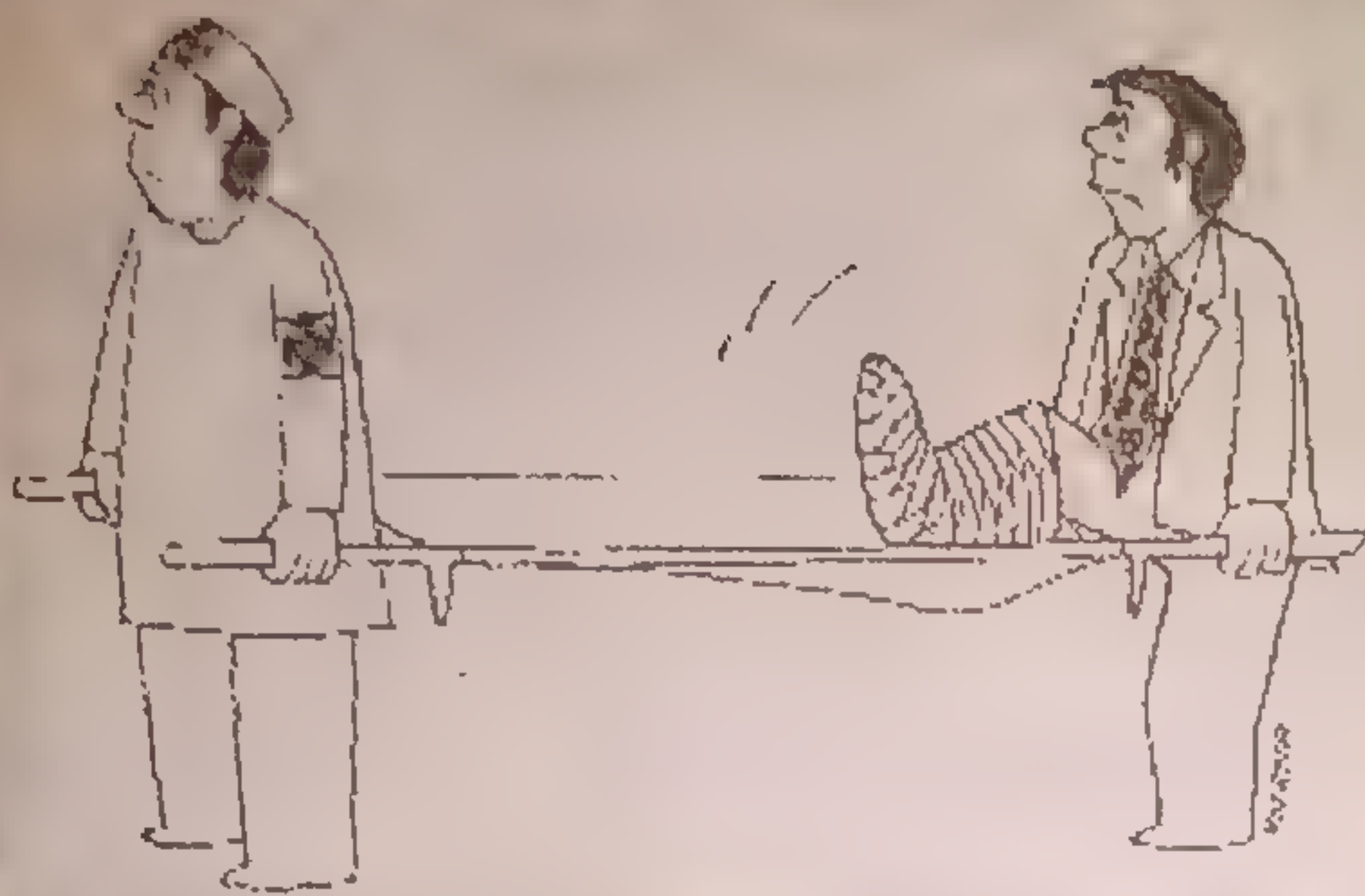
Лимфогранулематоз - хроническое заболевание, подлежащее наблюдению гематолога в течение всей жизни пациента.

Лимфогранулематоз относится к тому роду заболеваний, при котором противопоказаны физио-, электро- и тепловые процедуры. Возникновению рецидивов заболевания способствуют инсоляция, беременность, роды. Санаторно-курортное лечение для общеукрепляющей терапии вполне допустимо в привычном для больного климате или в средней полосе, но без инсоляции.

Спрятался под кожей

Моему шестилетнему сыну поставили диагноз: скрытый половой член. Скажите, пожалуйста, что делать?

Скрытый половой член - это состояние, при котором неправильно сформированы кожные покровы полового члена и кавернозные тела спрятаны под кожей лобка. Данное состояние хорошо известно детским хирургам, урологам-андрологам, и операции при нем имеют хорошие результаты.



Онемела рука

У меня несколько месяцев назад онемела левая рука. Сейчас я заметила, что она становится меньше по размеру. Что это может быть?

Вам нужно немедленно обратиться к невропатологу. Возможно, у вас поражение нервного пучка. Если это не лечить, рука может атрофироваться.

Макмирор

Мне поставили диагноз: лямблиоз. Врач прописал в качестве «яда для лямблий» препарат макмирор в таблетках, по 2 таблетки 3 раза в день в течение 7 дней. Лечение обычными средствами типа трихопола он считает неэффективным. Насколько лечение антибиотиком макмирор оправдано и не будет ли после него нежелательных последствий?

Макмирор - один из препаратов для лечения лямблиоза. Возможно, что обычные средства типа трихопола или фуразолидона хорошо подействуют, но выбор препарата - прерогатива врача. Нежелательные последствия могут быть при приеме любого лекарства.

Анекдот

- Этот доктор творит чудеса. Он буквально за минуту вылечил мою жену.

- Каким образом?

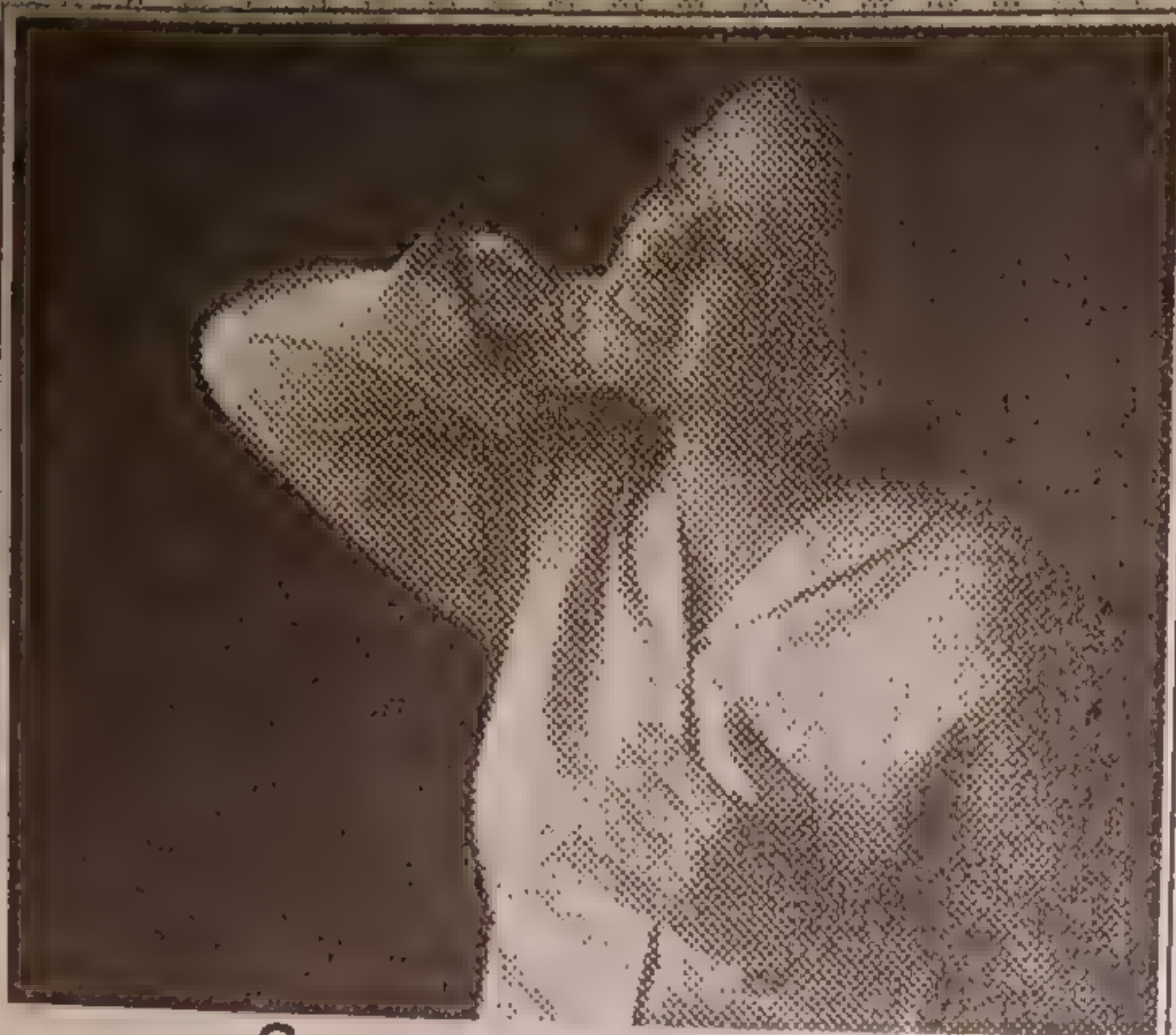
- Он сказал, что ее болезни-симптомы приближающейся старости.

Носовое кровотечение

У моей 18-летней дочери часто идет кровь носом. Что нужно сделать, чтобы остановить кровь? Чем это может быть вызвано? Куда обратиться по поводу лечения?

Кровотечение может быть вызвано как общими причинами, например, повышенное артериальное давление, нарушение свертывающей системы крови и т.д., так и патологией ЛОР-органов: заболеваниями сосудов полости носа. В момент кровотечения следует принять сидячее положение, ввести марлевые тампоны в носовые ходы. Желательно провести обследование у ЛОР-врача и гематолога.





Серная пробка

Подскажите, пожалуйста, как в домашних условиях можно избавиться от серных пробок. Образуются очень часто, сера влажная, проход очень узкий (стандартная ватная палочка, например, чаще всего не доходит до места, где откладывается сера).

Некоторые люди потеют сильнее, чем обычно. Так же и с выделениями серы. После принятия душа на мизинец намотайте красшек полотенца и вибрирующими движениями пальца в слуховом проходе добейтесь очищения слухового прохода. После купания сера, как правило, жидкая и легко вытекает на полотенце. Ватными палочками вы можете затолкать серу за физиологическое сужение слухового прохода, и далее ее трудно будет извлечь без помощи врача.

Спазм сфинктера

Во время лечения по поводу трещины прямой кишки возникла проблема - не можем снять спазм сфинктера. Что можно сделать в этом случае?

Для снятия спазма анального сфинктера рекомендуются теплые сидячие ванночки со слабым раствором перманганата калия, особенно после дефекации для уменьшения боли, а также местно-анестезирующие средства, которые следует вводить в задний проход. Некоторые проктологи не рекомендуют применять свечи для лечения анальной трещины до ликвидации спазма, так как введение свечи в анус может усиливать спазм. Лучше пользоваться средствами в форме кремов, а не свечей.

Атипия

Что такое атипия? Это онкологическое заболевание?

Атипия - это не заболевание. Этим термином обозначают клетки, выявленные при микроскопическом исследовании образца какого-либо органа. Они так и называются - атипичные. Выявление подобного рода клеток может служить признаком злокачественной опухоли.

Доктор, у меня сильный кашель.

А сколько вам лет?

70.

А в 40 вы кашляли?

Боже сохрани!

А в 50?

Тоже нет.

А в 60?

Нет.

Так когда же вам кашлять, если не сейчас???



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

Краснуха и токсоплазмоз

Спасибо за полезные советы, рекомендации и рецепты, которыми не раз приходилось пользоваться. Хочу спросить и я. Какой врач должен лечить токсоплазмоз и краснуху? Моя дочь лечится у гинеколога по поводу бесплодия. Анализы выявили у нее токсоплазмоз и антитела краснухи. Наш районный инфекционист очень удивился: «Такого не может быть». И сказал, что если наблюдается у гинеколога, то и лечиться должна у него. А к кому идти мне с младшей дочерью, ей 15 лет. У нас в доме две кошки, и молоко мы любим пить некипяченое.



- Во-первых, от краснухи лечиться не нужно. У вашей дочери высокий уровень антител, что означает высокий иммунитет против вируса.

Токсоплазмоз, действительно, можно лечить у гинеколога.

А удивился врач, скорее всего, потому, что отсутствует клиническая картина инфекции. То есть нет внешних признаков проявления болезни: лихорадки, головной боли, боли в мышцах, признаков поражения различных органов. Поэтому возможна такая же реакция педиатра, если вы попросите для младшей дочери направление на анализ на токсоплазмоз. Но нужно быть настойчивее. У вас есть право также получить направление на сдачу анализов в детскую областную больницу.

Кстати, хорошо бы и ваших кошек проверить на инфекцию. Это можно сделать в ветлечебнице. Тогда уж вы точно будете знать, кто у вас в доме носитель инфекции.

Как зачать ребенка

Как зачать ребенка? Год не предохраняемся с мужем. Ему 47 лет. Есть дети от предыдущих браков. Последнему 13 лет. Но что-то не получается.

Если пара ведет регулярную половую жизнь, не применяя контрацептивных препаратов или методик, и в течение года зачатие не происходит, она считается бесплодной и нуждается в консультации и тщательном обследовании уролога (андролога) и гинеколога.

Инсулин

Скажите, пожалуйста, при каких заболеваниях применяются инъекции инсулина?

Самое частое показание к применению инсулина - сахарный диабет 1 типа. При сахарном диабете 2 типа инсулин применяется как дополнительное средство к диете и приему сахароснижающих таблетированных средств, а также при неэффективности последних. Кроме того, инсулин применяется для компенсации эндокринной недостаточности поджелудочной железы после удаления части железы, а также при некоторых формах хронического панкреатита. Инсулин короткого действия добавляют в раствор глюкозы для внутривенного капельного введения (при самых разных заболеваниях) для лучшего усвоения глюкозы.

Какой крем лучше?

Сейчас в магазинах появилось такое изобилие самой разнообразной косметики, что просто глаза разбегаются. К примеру, что лучше, крем с ретинолом или фруктовыми кислотами?

Нельзя сказать однозначно, что лучше, ведь необходимо учесть индивидуальные особенности вашей кожи. И правильно подобрать крем не так просто, как кажется. Помочь вам в этом нелегком деле сможет врач-косметолог и наш краткий ликбез.

Увлажняющий крем. Достаточно увлажненная кожа долгое время способна оставаться упругой и эластичной, а значит, и молодой.

Крем с ретинолом. Ретинол истончает верхний слой кожи и активизирует рост молодых клеток.

Крем с протеинами. Протеины - вещества, ускоряющие процесс деления клеток кожи. Способствуют ее регенерации.

Крем с витамином С. Витамин С восстанавливает соединительные ткани кожи, защищает от вредного воздействия окружающей среды, стимулирует выработку коллагена.

Крем с фруктовыми кислотами. Способствует удалению ороговевшего слоя кожи, ускоряет рост молодых клеток, омолаживая тем самым кожу. Однако не стоит пользоваться таким кремом постоянно. Кожа привыкает к фруктовым кислотам и омолаживающий эффект крема уменьшается. Так что желательно время от времени делать перерывы в использовании такой косметики.

Омолаживающие сыворотки. Образуют на поверхности кожи пленку. Кожа кажется более гладкой и подтянутой.

© «АиФ-Новости».

Картофель

быстрого реагирования

Зимой в нашей семье много праздников. На застолья я обычно отправляюсь после напряженного рабочего дня, забежав домой лишь на часок. Как за это время привести себя в порядок?

Быстро освежает лицо и снимает следы усталости картофельная маска. Рецепт ее приготовления прост: горячую картофелину раздавить, добавить желток и немного молока до получения густой вязкой кашицы. Маску в теплом виде наложить на лицо. Держать 15 минут. Смыть теплой водой, а затем ополоснуть лицо холодной кипяченой водой.

Избавиться от отечности под глазами вам опять поможет картофель. Кружочки сырого картофеля или его натертую мякоть завернуть в марлю и положить на закрытые глаза на 15 минут.

Водой, в которой варили картофель, полезно умываться.

Отлично помогают контрастные ванночки для кожи, причем закончить процедуру следует горячей водой.



«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№3(81), январь 2003 г.

Главный редактор И.И.ЦАРЕВА тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки: тел.: 34-91-15, 34-82-57

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН»

Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408

тел/факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г. Набор и верстка ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Подписано в печать 22.01.2003 г. в 17 часов (по графику в 17 часов). Тираж 51302. Заказ №337. Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная. Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник», Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

ПРОСВЕЩЕН -

ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН

№4(82), 2003 г.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Как укрепить иммунитет?

Скажите, пожалуйста, какие лучше иммуномодуляторы давать ребенку в зимний период? Ей 6,5 лет, осенью она идет в школу.

Иммуномодуляторы - вещь крайне серьезная и давать их без веских оснований незачем. Повысить сопротивляемость организма можно закаливающими процедурами, приемом витаминов, правильным питанием, фитотерапией.

Дрожит рука

У моей мамы подрагивает правая рука. Какое лечение можно применить в данном случае?

Дрожание руки может иметь различные причины: неврогенные, психогенные, сосудистые, возрастные. Для их уточнения и определения дальнейшей тактики лечения необходима консультация и осмотр невропатолога.



Фото Д.МАРКОВА.

Лейкоплакия

Хотелось бы узнать: можно ли вылечить лейкоплакию шейки матки со слабо выраженной дисплазией? Можно ли вылечить народными средствами?

Нет, народными средствами это заболевание не лечится.

Врачам лейкоплакия известна давно, однако раньше ей не придавали серьезного значения. Сегодня же это заболевание начали официально относить к предраковому состоянию шейки матки. Однако это вовсе не означает, что ороговевшие участки эпителия непременно переродятся в онкологическое новообразование. Разумеется, риск есть, но ведь и нелеченое воспаление легких может привести к смертельному исходу...

Причины лейкоплакии медицине пока не ясны. Почему участки нормального эпителия вдруг превращаются в скопление ороговевших, мертвых клеток - непонятно. Большинство гинекологов склонны искать причину заболевания в нарушении гормонального баланса в организме, в первую очередь баланса половых гормонов.

Лечение лейкоплакии следующее:

хирургическое иссечение;

криодеструкция;

лазерная терапия и хирургия;

использование мазевых аппликаций и витаминов.

При применении лазерной терапии наблюдается исчезновение или значительное уменьшение участков лейкоплакии за 10-14 дней. Полная эпителизация или значительное уменьшение размеров и стихание воспалительных явлений наблюдается у 85,3% больных.

Роды в воде

Не могли бы вы осветить тему «роды в воде», их основные плюсы и минусы? Хочу родить именно таким способом. Я давно заметила, что теплая вода мне очень помогает во время болезненных менструаций. Может ли ребенок захлебнуться при таком способе появления на свет?

Если роды в воде происходят дома, главный плюс - возможность избежать внутрибольничных инфекций (золотистый стафилококк), ребенок сразу попадает в среду, которая станет в будущем основной средой обитания. Минусы: недостаточ-

ные условия асептики и антисептики, отсутствие дома условий для реанимационных мероприятий ребенку или роженице, если что-то пойдет не гладко, невозможность сделать экстренное кесарево сечение, если это понадобится. Ребенок после рождения сразу должен закричать, поэтому теоретически возможна аспирация (вдыхание) воды при родах в воде. Решайте, что важнее.



Гормоны и вес

Какие гормональные препараты могут вызвать увеличение веса?

Увеличение веса при применении гормональных препаратов происходит под влиянием гестагенного компонента (аналога женского полового гормона - прогестерона). Однако в современных контрацептивах содержание гормонов очень низкое, так что это не оказывает существенного влияния на обмен веществ. Все же при применении гормональных препаратов следует соблюдать диету с низким содержанием жиров и углеводов.

Живу без волнений

Из всех средств контрацепции спираль мне кажется самой удобной. Три года я живу без всяких забот и волнений, и к гинекологу, конечно же, не обращаюсь. Но недавно от подруги услышала, что если спираль стоит долго, она может врасти. Что тогда делать, операцию? Теперь я уже боюсь идти к гинекологу.

К гинекологу сходить обязательно надо. Противозачаточные спирали ставят на год-два. После этого срока надо обязательно показаться врачу. Если все в порядке, он может продлить срок спирали еще на год. А вот потом ее обязательно надо поменять. И не на новую спираль, а на другой вид контрацепции.

Иначе могут возникать различные воспалительные процессы - кольпиты, воспаление придатков, эндометриты, которые все равно приведут вас в кабинет гинеколога.

Все или ничего

Скажите, пожалуйста, какие последствия могут быть у ребенка, если я делала рентгеновский снимок грудного отдела позвоночника (в двух проекциях) на 7-8-й день зачатия. Сейчас беременность 7 недель. Какое обследование нужно пройти? Делала УЗИ на 6-й неделе беременности (без патологии). Мне 33 года, это первая долгожданная беременность.

Вы не нуждаетесь ни в каких дополнительных обследованиях. Наблюдайтесь у гинеколога и проходите все плановые обследования для беременных. Вероятность возникновения последствий практически равна 0. До 28-го дня беременности действует закон «все или ничего», это значит, что если какой-то патологический фактор воздействует на зародыш, то происходит выкидыш.

Пропали

месячные

Мне 14 лет. Несколько месяцев назад я перенесла операцию по удалению аппендицита и потеряла в весе восемь килограммов. У меня исчезли месячные, неужели это означает, что у меня никогда не будет ребенка?

Конечно, вес необходимо набрать. Но если месячные не появятся, надо обратиться к детскому гинекологу, чтобы выяснить, только ли в этом причина. Чем дольше нет менструации, тем ее тяжелее вернуть.

Вес должен набираться постепенно, а не разом. Издеваться над своим организмом не надо. Немного увеличьте свой рацион. И ни в коем случае не отчаивайтесь. Беспокойство ведет к потере сна и таких необходимых калорий. Может, потому, что волнуетесь, вы и не прибавляете в весе.

Полосы на ногтях

У меня в последний год стали очень некрасивыми ногти на руках. Появились поперечные волны. Отчего это может быть и как это исправить?

Поперечные полосы на ногтях, их неровность, ложкообразная форма - признаки выраженной анемии - сниженного уровня железа. Сделайте общий анализ крови и обратитесь к хорошему терапевту. Кроме недостатка железа, ногти чувствительно реагируют на недостаток других минеральных веществ.

Стеноз у ребенка

У ребенка 2,5 лет часто по ночам бывают приступы лающего кашля. Врач поставил диагноз: стеноз. Причина - аллергическая реакция. Для снятия приступа делаем ребенку паровую баню. Из лекарств прописали таблетки кетотифена. Чем можно еще лечить ребенка? Какие обследования необходимо провести?

Для устранения приступа эффективны ингаляции или паровые бани с содой, можно также делать ингаляции с содой, йодом, эуфиллином, пиносолом или пихтовым маслом, эвкалиптом для профилактики. Во время приступа можно давать антигистаминные препараты: тавегил, супрастин, зиртек, кларитин. Обследования нужно провести

для исключения очагов хронической инфекции, ослабляющих и аллергизирующих организм ребенка: кал на дисбактериоз, на глисты, кровь (антитела) или мазок из зева (ПЦР) на микоплазмы, хламидии, трихомонады. Также имеет смысл сделать обследование на иммунный статус и уровень аллергизации.

Точки в глазах

У меня младший брат сильно беспокоится из-за точек в глазу. Они появились внезапно, их штук 10-15 в каждом. Разные по размеру, полупрозрачные. Двигаются как пылинки, но гораздо больше и не пропадают. Обследовались. Капали катахром, экстракт прополиса. Кололи алоэ. Ел витамины глазные, йод, калий. За 3 месяца никаких изменений. Зрение -2 на оба глаза.

По поводу точек - ничего страшного, это деструкция стекловидного тела. Они не пройдут, нужно стараться не обращать на них внимания. По поводу мерцания и головных болей нужно побыстрее показаться врачу.

Тепло - холодно

Когда надо подкладывать подушку под голову полугодовалому ребенку? Нужно ли настойчиво накрывать одеялом малыша, если у него бывают холодные ручки? Как определить: холодно ребенку или жарко, хочет ли он пить?

Плоскую подушку можно подкладывать в любом возрасте. Главное, чтобы ребенку было удобно. Ребенку холодно, если у него холодные ручки или ножки выше локтей или колен. Когда ребенку жарко, он потеет, появляется потница - высыпания на туловище или лице, руках, ногах. Исходя из этого и решайте: накрывать его одеялом (и каким) или нет. Пить ребенку предлагайте чаще: перед кормлением, при беспокойстве, когда жарко. Насильно не заставляйте, но и не ограничивайте в питье. Механизмы саморегуляции помогут ребенку «разобраться» - нужна ему жидкость в этот момент или нет.

Глаза и телевизор

Где наилучшим для зрения образом должен быть расположен телевизор?

Чуть ниже уровня глаз, расстояние около 2 метров от экрана.

Киста урахуса?

Врачи мне поставили диагноз: «киста урахуса». Что это за болезнь? Чем ее лечить? Хирург сначала назначил меня на операцию. Затем отменил. Почему?

Прежде чем ответить на вопрос, что за болезнь «киста урахуса», нужно объяснить, что такое урахус. Как известно, при внутриутробном развитии плода организм матери снабжает его необходимыми питательными веществами через пуповину, соединяющую женщину с ребенком. Так вот, по этой пуповине проходят различные каналы, сосудистые в том числе. А урахус - это канал мочевого пузыря, который соединяет мочевой пузырь с пупком и с пуповиной, в частности. На определенном этапе внутриутробного развития он рубцуется и превращается в тяж или, по-другому, шнурок. Бывает, что при различных врожденных патологиях тяж рубцуется не полностью. В нем остаются участки, содержащие эпителиальные клетки. Эпителий любой слизистой оболочки выделяет особое вещество - секрет. Секрет начинает накапливаться и соответственно расширять канал. В конце концов формируется мешок, заполненный жидкостью, т.е. киста.

Иногда такие кисты вскрываются в пупок и тогда пупок начинает постоянно мокнуть.

Единственный метод лечения кисты - операция. Если же врач посчитал возможным на некоторое время отложить хирургическое вмешательство, то значит, киста не очень больших размеров. По всей вероятности, она не вызывает никаких болевых симптомов и нарушения мочеиспускания. В дальнейшем пациентке нужно будет регулярно наблюдаться у уролога. Точную периодичность визитов устанавливает лечащий врач.

В семнадцать лет седой, как дед

Мне всего 17 лет, а у меня уже появились седые волосы. Из-за чего это произошло?

Можно ли что-нибудь сделать для того, чтобы они исчезли?

Раннее поседение волос обычно наблюдается у людей с наследственной предрасположенностью. Поспрашивайте своих родственников и они наверняка назовут вам какого-нибудь предка, который рано поседел.

Другой причиной появления седых волос может послужить перенесенное в прошлом нервное потрясение. Преждевременная седина может возникнуть и в результате недостаточной выработки пигмента - красящего вещества, придающего волосам тот или иной цвет. Подобное происходит при нарушении обмена веществ и недостаточной функции желез внутренней секреции. Восстановить красящее вещество волос можно с помощью препарата Неоселен. Принимать его нужно длительно, в течение пяти-шести месяцев. Точная дозировка таблеток указана в аннотации. Неоселен практически не имеет противопоказаний, но принимать его лучше по назначению врача. Кстати, только при личном осмотре пациента можно будет установить и точную причину раннего появления седых волос.

Ангиоспазм

Что такое ангиоспазм?

Ангиоспазм - это спазм, то есть сужение сосудов. Для лечения обычно применяются лекарства, улучшающие кровоток, например, трентал, снижающие сопротивление сосудов, такие как никотинамид, и сосудорасширяющие препараты. Также применяют препараты, влияющие на мозговой кровоток, например, кавинтон, и повышающие способность клеток забирать из крови кислород, например, ноотропил.

Напитки и камни

Продается много растворимых напитков - кофе, какао, чай. Не могут ли от употребления этих напитков образовываться камни в почках, в желчном и мочевом пузыре?

Росту камней способствует не употребление тех или иных напитков, а неправильный обмен веществ в организме, и в частности повышенное содержание холестерина в желчи. Желчь застаивается, сгущается, холестерин концентрируется в хлопья, затем в кристаллы («песок»), и завершается процесс образованием камней.

Риск образования камней повышается у тех, кто любит сидеть на различных диетах, у полных людей, у больных инфекционно-воспалительными заболеваниями с локализацией в желчных протоках и пузыре.



А профилактика желчно-каменной болезни - дробное питание, физическая активность и диета с ограничением продуктов, богатых холестерином.

Трепанация

Два месяца назад я перенесла трепанацию черепа из-за разрыва аневризмы. Теперь меня мучают бессонница и головная боль. Появилась тахикардия. Лицо отекает со стороны шрама. К кому мне следует обратиться: к невропатологу или к психотерапевту?

В первую очередь нужно обратиться к невропатологу, дабы исключить осложнения основного заболевания. Прислушайтесь к его советам, и если он порекомендует помощь психиатра, тогда обратитесь и к этому специалисту.

Расширенная лоханка

Я пенсионерка, 64 года. Недавно у меня заболело в правом боку. Направили на УЗИ. После посещения этой процедуры поставили диагноз «пиелозктазия левой почки», хотя болел правый бок. Что же это за болезнь такая? Ведь болей не чувствую, а по УЗИ оказалось, что одна почечная лоханка расширена на 2-3 мм. Может, подскажите, чем лечить?

Диагноз «пиелозктазия левой почки», поставленный по данным УЗИ, не окончательный, а предположительный. (Термин означает расширение почечной лоханки.) По анатомической классификации различают внутрпочечное расположение лоханки, внепочечное и смежное. Внепочечные лоханки, как правило, значительно больше внутрпочечных по размерам. Ультразвуковое исследование показывает размеры лоханки. По данным УЗИ внепочечную лоханку можно легко принять за лоханку расширенную, которая является нормой. Таким образом, ничего не говорит о том, что диагноз «пиелозктазия» верен.

Чтобы выявить точное заболевание, требуется дополнительное обследование. Еще раз нужно будет пройти УЗИ и сделать контрастный рентгеновский снимок.

Кстати, боли в правом боку могут быть вообще с почками не связаны. Подобное может происходить по вине какой-то патологии в позвоночнике или в желудочно-кишечном тракте. Так что сначала нужно установить точный диагноз, а потом говорить о лечении.

Плохо слышу

Возникла проблема с ушами. Ощущение, что закапали в уши воск, плохая слышимость звуков, да еще какие-то шумы. Пробовала использовать растворы борной кислоты и нашатырного спирта для растворения серы. Не помогает. Что делать? Очень неприятно, но уши не болят.

Сходите к доктору. Он посмотрит в ухо, и если это действительно пробка, то промоет и удалит. Однако заложенность может быть первым признаком сенсоневральной тугоухости, что гораздо опаснее и требует своевременной диагностики.

Катаракта

Моя мама в 1996 году перестала видеть, отличает лишь свет и тень. К врачу она боится идти ввиду того, что ее пошлют на операцию. Я капал ей офтан, и мама стала видеть большие предметы в доме, правда, как в тумане. Сейчас при ярком свете может увидеть и человека, но ненадолго, потом все снова погружается в туман.

Вопрос: есть ли еще какое-нибудь средство от катаракты, не считая операции?

Читали ваше письмо в редакции и удивлялись. Неужели операция страшнее полной слепоты?

Существующие на сегодняшний день капли помогают лишь приостановить, замедлить процесс созревания катаракты. Но, увы, они не способны «промыть» помутневший хрусталик до первоначальной прозрачности. Полностью приостановить процесс помутнения невозможно, его удастся лишь растянуть во времени.

То же самое можно сказать и о народных средствах. Эффективно их применять в начальных стадиях болезни.

Приведем некоторые из них.

Очанка (глазная трава)

Употребляется в виде водного напара или порошка. Для водного напара берут 40-50 г очанки на 1 литр воды. Пьют в день по 3 стакана на 5 приемов. Порошок из очанки принимают по 2 г за один прием 3 раза в день, разводя в небольшом количестве воды или молока.

Как пользуются очанкой для лечения глаз? Когда напар остынет, его тщательно фильтруют, например, через вату, затем обмакивают в него чистые хлопчатобумажные тряпочки или тампоны и прикладывают к больным глазам. Кроме наружного пользования напаром (компрессы, промывания, закапывания), его одновременно принимают и внутрь.

АЛОЭ

Наша читательница Фаина Михайловна КИСЕЛЕВА испробовала этот метод на себе.

Вот что она пишет: «Не скажу, что зрение сильно улучшилось, но рост катаракты приостановился.

Нужно растение не моложе 3-х лет, нарвать листков и положить их в холодильник на 5 дней. Потом вымыть кипяченой водой и прокрутить через мясорубку, отжать сок. На 50 г сока взять 0,5 г мумие и растворить его в этом соке. Капать в глаза по 1 капле 3 раза в день. После закапывания закрыть веки и потереть их пальцами. Процедура болезненная.»

И все-таки единственным радикальным методом исправления нарушенного катарактой зрения является операция. Капли тоже должен назначить врач.





Сохнет кожа

У меня на теле периодически появляются участки сухой кожи. На лице они постоянно, хотя мылом я почти не пользуюсь. Кремы увлажняющие не помогают. После того как я побреюсь и использую крем «после бритья», на пару часов сухость пропадает, но потом всё снова повторяется. Что бы это могло быть? И как избавиться от этих проявлений?

Состояние кожи лица, которое вы описываете, соответствует себорейному дерматиту, одной из причин которого может быть нарушение процессов салоотделения, связанное с недостатком витаминов А, В и микроэлементов. Помимо этого, факторами, способствующими проявлению воспалительного процесса, могут быть дефекты ухода за кожей, в том числе умывание хлорированной водой. В этих случаях для профилактики можно порекомендовать использовать кипяченую воду, после каждой водной процедуры применять смягчающие кремы с противовоспалительным эффектом - «Детский», «Алиса», «Крем с витамином F после бритья».

Анекдот

В школе
Скажи мне
Петя, какие зубы растут последними?
Золотые, - уверенно ответил Петя.

Гепатит С

Три года назад во время беременности у меня обнаружили вирус гепатита С. Моему ребенку гепатит С не передался, хотя до сих пор стоим на учете по группе риска гепатита С и сдаем регулярно кровь из вены. Я читала много про эту болезнь, хотя ничего конкретно нигде не пишу. Вычитала, что нужно принимать витамины Е и С. Сейчас я принимаю аскорбиновую кислоту - витамин С и витамин Е в масле. Также завариваю столбики с рыльцами кукурузы. Вопрос: есть ли толк от того, что я принимаю? Может, я что-то не так поняла? Врач-инфекционист ничего вразумительного ответить не может.

Толк, конечно же, есть! Витамины Е и С усиливают регенерацию печеночной ткани, а именно печень при гепатитах поражается прежде всего. Кукурузные рыльца - известное желчегонное

средство. Народный целитель Наталья Фролова рекомендует настой рылец именно при гепатитах. Употреблять его советует длительно (до года), причем, чтобы лечение было успешным, кукурузный

плод должен быть спелым.

Поскольку гепатит С - вирусное заболевание, избавиться от него полностью очень сложно, скорее всего, придется жить с ним всегда. Течение болезни зависит от активности вируса в организме. Вирус активизируется при ослабленной иммунной защите. Укреплять иммунную систему придется всеми известными способами - режим труда, питания, отдыха, исключение перегрузок и токсических воздействий, обострения других заболеваний и т.д. Благодаря большой компенсаторной способности печень в состоянии восстанавливаться, но для этого ей нужен щадящий режим. Главнейшее условие - абсо-

лютный от
Диетическ
не имеют
значения,
ко не есть
копченост
рожность
при приеме
могут спос
слоению на
титмедика
личные нар
лечения ге
чатами в га
ров» № 29

Надое

Мне 28
110 кг.
18 кг.
иногда
цу. Под
ти япон
нибудь
имеется
езно, т.
ело.

Помимо
строения
ЛЮТНУЮ у
нет заболева
тельной и не
ли зависит то
ния, поэтому
тания будет р
стояния, т. е. с
массы. Такого
яния можно д
чать применя
варительной к
играете в «рус

Надоело быть толстушкой

Мне 28 лет, рост 168, весила 110 кг. За 2 месяца похудела на 18 кг. Ем только овощи, фрукты и иногда вареное мясо или курицу. Подскажите, где я могу найти японскую диету или какую-нибудь строгую. Сила воли имеется, я настроена очень серьезно, т.к. быть толстушкой надоело.

Помимо силы воли и серьезной настроенности Вы должны иметь АБСОЛЮТНУЮ уверенность в том, что у Вас нет заболеваний эндокринной, пищеварительной и нервной систем. Ваш вес вряд ли зависит только от избыточного питания, поэтому на строгое ограничение питания будет реагировать ухудшением состояния, т.е. стремительным увеличением массы. Такого катастрофического состояния можно добиться, если вслепую начать применять строгие диеты. Без предварительной консультации с врачами вы играете в «русскую рулетку».

лым.
т С -
изба-
остью
всего,
сегодня.
сит от
ганиз-
уется
нной
мун-
всеми
и - ре-
дыха,
зок и
ствий,
олева-
льшой
обнос-
и вос-
этого
ежим.
- абсо-

лютный отказ от алкоголя. Диетические ограничения не имеют существенного значения, старайтесь только не есть острое, соленое, копчености. Большую осторожность надо проявлять при приеме лекарств - они могут способствовать наслоению на вирусный гепатит медикаментозного. Различные народные методы лечения гепатитов мы печатали в газете «Твое здоровье» № 29 за 2002 г.

Запах изо рта

По утрам изо рта стал появляться неприятный запах. Думала, что желудок или зубы. Всё проверила - нет проблем. Обнаружила в горле маленькие белые точки. Выковыряла одну - вот откуда запах! Посоветуйте, пожалуйста, как от них избавиться.

У вас хронический тонзиллит. Необходимо обратиться к отоларингологу. Существует много способов консервативного лечения: промывание лакун миндалин, физиопроцедуры. Эффективны и гомеопатические препараты.

После операции

На какой срок предоставляется больничный после оперирования глаукомы? 30 дней при нормальном течении послеоперационного периода, при осложнениях - до полного выздоровления.

Ревматоидный артрит

Моей маме поставили диагноз: ревматоидный артрит. Она принимает лекарства уже 2 года и новых разрушений в суставах нет. Но она испытывает постоянные боли в суставах и вынуждена принимать обезболивающие препараты постоянно: ибупрофен по 1 таблетке 3 раза в день. Она живет в глубинке и не имеет возможности часто консультироваться с врачом-ревматологом. Можно ли постоянно принимать обезболивающие препараты? Можно ли в этих условиях принимать препарат инолтра?

Хорошо бы делать небольшие перерывы в приеме ибупрофена из-за побочных эффектов на слизистую желудка. Могут образовываться язвы. Перерыв лучше делать, когда процесс стихает и меньше беспокоят боли. Можно на некоторое время заменять таблетированный ибупрофен на ибупрофен в свечах, которые вставляются в прямую кишку. Действие такое же, но меньше побочных эффектов. Не принимайте препараты натошак.

Инолтра - это специально разработанная биодобавка, содержащая питательные вещества для суставов. Существуют и более дешевые биодобавки при заболевании суставов. Все их также можно принимать.



СОВРЕМЕННАЯ ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

Здоровье необходимо каждому. Каждый из нас хорошо знает, как хлопотно бывает сдавать анализы, ходить на всевозможные обследования, что требует много сил и времени.

Компьютерная биорезонансная диагностика - это совершенно безболезненный, безопасный метод обследования, основанный на том, что человеческий организм является слабым источником электромагнитных колебаний.

Сравнивая спектры колебаний в различных точках китайских меридианов со спектрами специально изготовленных эталонов, можно выявить любые заболевания в ранней стадии, когда еще нет жалоб, онкологическую патологию или любую инфекцию, в том числе передающуюся половым путем. Известно, что при простатите, цистите не всегда можно выявить микробную причину в лаборатории. А если она выявлена, то не всегда поддается лечению антибиотиками. В этом случае биорезонансная диагностика и терапия являются наиболее эффективными, как показывает практика.

Что особенно важно - это безболезненно, бескровно, безопасно, быстро. В течение часа проводится диагностика врачом, прошедшим обучение в Москве и Европе.

Лучшими профессорами медицины Европы разработано более 500 лечебных программ, из которых врач выберет ваши.

Биорезонансное лечение заставит заболевший орган восстановиться: информация о болезни про-

сто стирается в организме, заболевший орган начинает резонировать на частоте здорового, и исцеление происходит за счет внутренних резервов организма. Все это является энергоинформационной медициной, которая зарекомендовала себя как очень точная наука.

После сеанса пациент принимает гомеопатический препарат, в который внесен "резонанс выздоровления".

Важная проблема, которую мы решаем, - выявление аллергенов и лечение аллергических проявлений. Мы можем выявить более 100 аллергенов без проб крови, что особенно важно для детей; подобрать питание детям 1-го года жизни, выявив продукты, вызывающие аллергию у малыша. Мы можем определить, подходит ли вашему организму медикамент: имитируется введение в организм продукта питания или препарата. И сразу устанавливается, подходит ли лекарство и можно ли использовать в питании ребенка тот или иной продукт.

После диагностики назначается гомеопатическая коррекция и биорезонансное лечение.

Подобная диагностика достаточно объективна. Вы окажетесь на приеме у врача, который стажировался у немецких специалистов, являющихся учениками самого профессора Р.Фолля в Германии.

Обследование можно пройти в поликлинике № 5 по адресу: ул. Ильинская, 61.

Запись по тел. (8312) 15-03-53 с 12 до 18 часов.

Врач Е.Яцишина, кандидат мед. наук.

Лиц. В659918. Рег. № 2290 вид. ОКЛМ и ФДНО. На правах рекламы.

Медико-диагностический центр

ПРЕДЛАГАЕТ:

«СЛУХ»

- диагностика нарушений слуха, слухопротезирование импортными слуховыми аппаратами ведущих мировых фирм (программируемые заушные и внутриушные, в т.ч. цифровые);
- диагностика заболеваний сердца и сосудов с компьютерной обработкой данных;
- психотерапевт, офтальмолог.

Лиц № 793407 вид. Мин.здр.НО.

Детская областная больница

Тел. (8312) 62-64-72

Зуб мудрости

У жены удалили «зуб мудрости», т.к. он рос криво и тер щеку. Удалить нормально его не удалось, остались корни. Зуб был здоровый. Можно ли оставить корни или их тоже обязательно нужно удалить?

Несмотря на то, что зуб был совершенно здоровый, корни удалить нужно обязательно, т.к. со временем они могут стать источником инфекции и привести к тяжелым осложнениям.

Скобы или операция?

У меня неправильный прикус. Однако мне в свои 18 лет не хотелось бы носить скобы или брекет для того, чтобы его исправить. Слышала, что это можно сделать с помощью операции. Так ли это? Насколько эффективно хирургическое вмешательство при исправлении прикуса?

Хирургическое вмешательство как самостоятельный метод при исправлении прикуса практически не применяется. После операции, как правило, все равно необходимо некоторое время носить шинирующий аппарат. А раз потом все равно будет нужно носить скобы, так зачем тогда так усложнять лечение? К тому же впоследствии зубы становятся более подвижными, а значит, велика вероятность того, что они могут вернуться в свое первоначальное положение.

Насморк

Семь лет назад банальный насморк привел меня к тому, что до сих пор я не могу жить без нафтизина. Чего только я за это время не перепробовал, чтобы отделаться от постоянных закапываний в нос (назол, називин, санорин, галазолин, адрианол, биопарокс...), но ничего не помогает. В день закапываю в нос в среднем через 2 часа на протяжении 7 лет. При осмотре ЛОР-врачи ничего не находят, снимки придаточных пазух носа чистые. После закапываний обильных выделений нет. Есть ли народные средства избавления от этой напасти?

К сожалению, вы так запустили свою болезнь, что народными методами теперь вряд ли обойдетесь. Применять нафтизин и другие сосудосуживающие средства при насморке можно в течение непродолжительного времени (3-8 дней), иначе они иссушат слизистую оболочку носа, а это способствует снижению защитных функций слизистой. В результате частые ОРЗ и другие вирусные заболевания и опять же насморк.

Итак, во-первых, рекомендуем вам немедленно отказаться от нафтизина, так как при длительном его применении он стал вредным для слизистой вашего носа.

Если вас беспокоит периодическая заложенность носа и обильное слизистое отделяемое, при этом левая половина носа заложена при положении на левом боку, правая - на правом, носовое дыхание затруднено в положении лежа на спине и отечность частично исчезает при закапывании нафтизина, то скорее всего у вас хронический (простой) насморк. Для начала нужно снять отек слизистой с помощью промывания носа раствором соды в течение 2 дней (чайная ложка соды на стакан воды). После снятия отека в зависимости от состояния слизистой можно рекомендовать смазывание или закапывание сока алое с добавлением подсолнечного масла, или закапывание капель в нос на основе про-

таргола или колларгола, но применение этих средств ограничивается 3-7 днями.

Хорошо смазывать слизистую носа подсолнечным или облепиховым маслом, это очень хорошо помогает, только необходимо подсолнечное масло предварительно простерилизовать.

Полезны закалывающие процедуры - обливание ног холодной водой с последующим растиранием полотенцем. Делайте дыхательную гимнастику. Помогает длительный прием антигистаминных средств в небольшой дозе - глюконат кальция, тавегил. Светите в нос красной лазерной указкой на ночь минут по 10 с каждой стороны.

Тиреотоксикоз

Насколько опасен тиреотоксикоз? Что делать в случае появления побочных эффектов: постоянная сухость глаз и боль при ярком свете? Какими препаратами можно помочь?

Классическая картина тиреотоксикоза: учащенное сердцебиение, сильное похудание, глазные симптомы, сильный тремор (дрожание) рук, видимая глазом увеличенная щитовидная железа и др. В настоящее время наличие всех этих признаков встречается довольно редко. Поэтому диагноз тиреотоксикоз должен обязательно подтверждаться данными лабораторных и инструментальных исследований. Описанные вами проявления со стороны глаз могут наблюдаться при тиреотоксикозе, но не являются его ключевыми признаками. Лечение тиреотоксикоза проводит эндокринолог.

Синусовая аритмия

Что такое синусовая аритмия?

Синусовая аритмия обусловлена нарушением функции автоматизма синусового узла, который в норме является водителем ритма. Различают синусовую брадикардию (частота сокращения сердца менее 60 ударов в минуту) и синусовую тахикардию (частота сокращения сердца более 90 ударов в минуту). Диагностируется по электрокардиограмме. У молодых (до 30 лет) изменение частоты сокращения сердца при вдохе и выдохе является вариантом нормы - это так называемая синусовая дыхательная аритмия.

На приеме у психиатра
- Почему вы решили совершить самоубийство?
- Мне скучно жить.
- И вы думаете, что самоубийство может вас развеселить?

Клаустрофобия

Месяца 3-4 назад у меня появились постоянные страхи: боюсь на лифте ездить, в машине и т.д., хотя раньше такого никогда не было. Постоянно трудно дышать, стоит ком в горле. Что со мной такое?

Скорее всего, речь идет о клаустрофобии - боязни закрытых пространств. В большей или в меньшей степени ею страдают многие люди. Если выраженность проявлений клаустрофобии мешает вам жить, то стоит обратиться к психотерапевту.

Стресс и экзамены

Скоро госэкзамен. Боюсь, что одной валерианкой не отделаешься. Посоветуйте, пожалуйста, что-нибудь эффективное и безвредное?

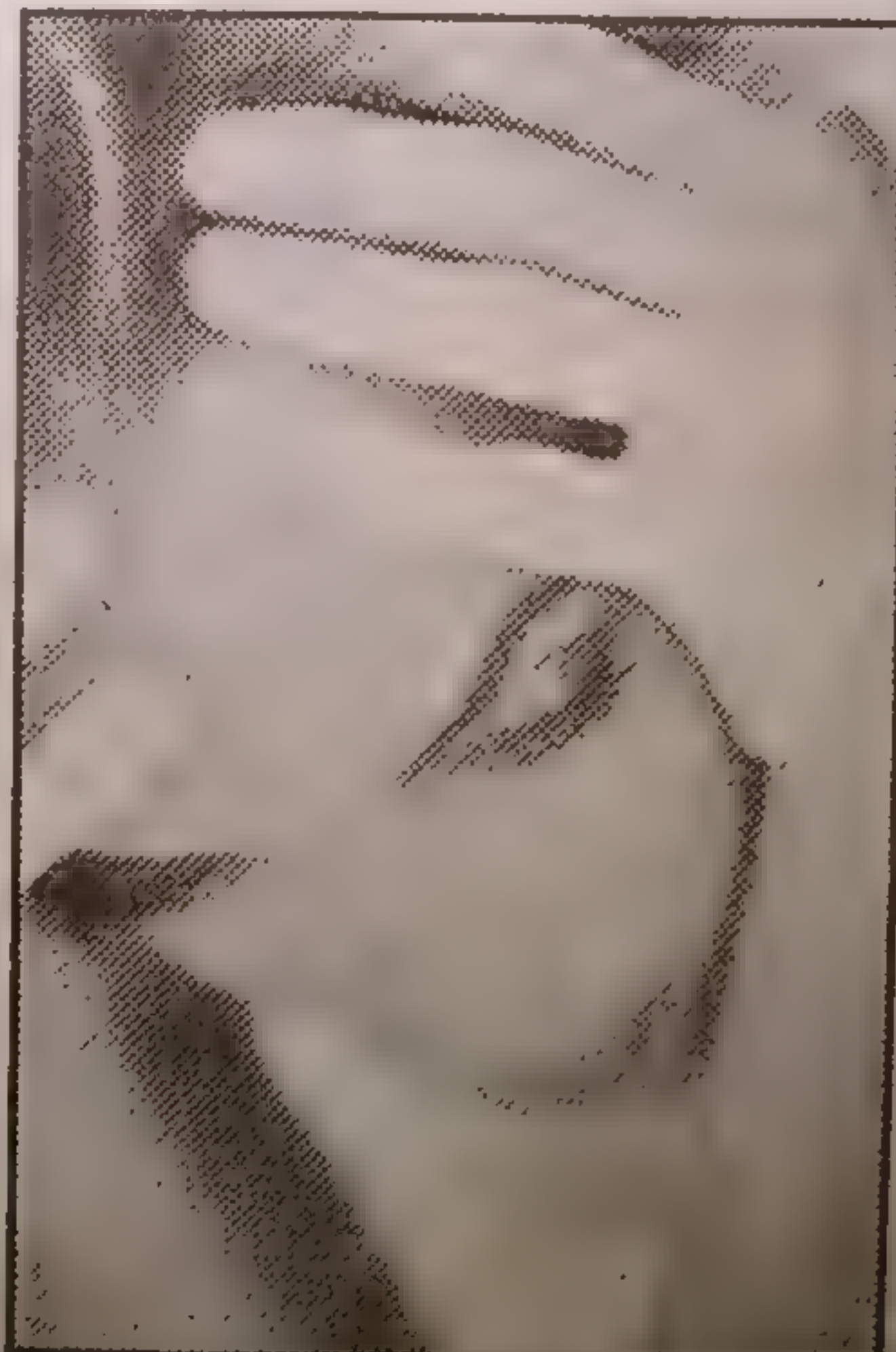
Попейте ново-пассит по 1 чайной ложке 4 раза в день или «Морфей» - травяные капли по 30 капель 4 раза в день.

Лимфогранулематоз

Какие средства помогут поддержать организм во время химиотерапии при лимфогранулематозе? Есть ли какие-то народные средства, травы, например? Для меня очень важно, чтобы лечение оказало как можно меньший вред на состояние здоровья. Что могло вызвать такое заболевание, как лимфогранулематоз?

Могли ли это быть гормональные препараты Микрофоллин или Туринал?

Народных симптоматических средств, способных «поддержать» организм во время химиотерапии, может быть предложено много, но эффект ни одного из них невозможно объективно оценить. В данном случае важно грамотно использовать препараты, позволяющие сохранить нормальное качество жизни, например, противорвотные. Также важно вовремя купировать возможные инфекционные осложнения или осуществлять их профилактику, например, при снижении количества лейкоцитов вводятся ростовые факторы, стимулирующие выработку нейтрофилов в костном мозге. Препараты Микрофоллин и Туринал не являются причиной развития лимфогранулематоза. Точная причина заболевания неизвестна. Существует несколько научных гипотез, ни одна из которых точно не доказана.



Пункция щитовидной железы

У меня обнаружен узловой зоб без гормональных изменений. Предлагают сделать пункцию щитовидной железы. Но у меня беременность 26 недель. Какие могут быть отрицательные последствия от пункции?

Пункция - это, упрощенно, укол в ткань железы. Укол, обычно, не несет за собой никаких последствий. При пункции может быть внесена инфекция при несоблюдении мер асептики, тут все зависит от добропорядочности медицинского учреждения. Также можно попасть в кровеносный сосуд, тогда образуется гематома (синяк), которая постепенно за 5-10 дней рассасывается. На течение беременности пункция отрицательного влияния не оказывает. Неблагоприятно может сказаться на состоянии беременной первое напряжение, ожидание боли или других неприятностей во время пункции. О ваших сомнениях и возможных страхах советуем откровенно поговорить с лечащим врачом. Чем больше вы будете знать о своем состоянии, о предстоящей манипуляции, тем лучше и для вас, и для медиков.

Не навредить бы...

Опасны ли для здоровья широко рекламируемые таблетки для похудения?

Все зависит от их состава. Капсулы на базе растительных экстрактов могут быть даже полезны. Но следует соблюдать большую осторожность по отношению к мочегонным препаратам. Диуретические средства выводят из организма вместе с жидкостью соль и калий. При неумеренном употреблении они лишают организм многих необходимых минеральных веществ и могут вызвать различные недомогания - от мышечных судорог до сердечно-сосудистых заболеваний. Таблетки, конечно, уменьшают чувство голода, но лишь на некоторое время. Затем оно возвращается с новой силой, и организм быстро набирает потерянные килограммы.

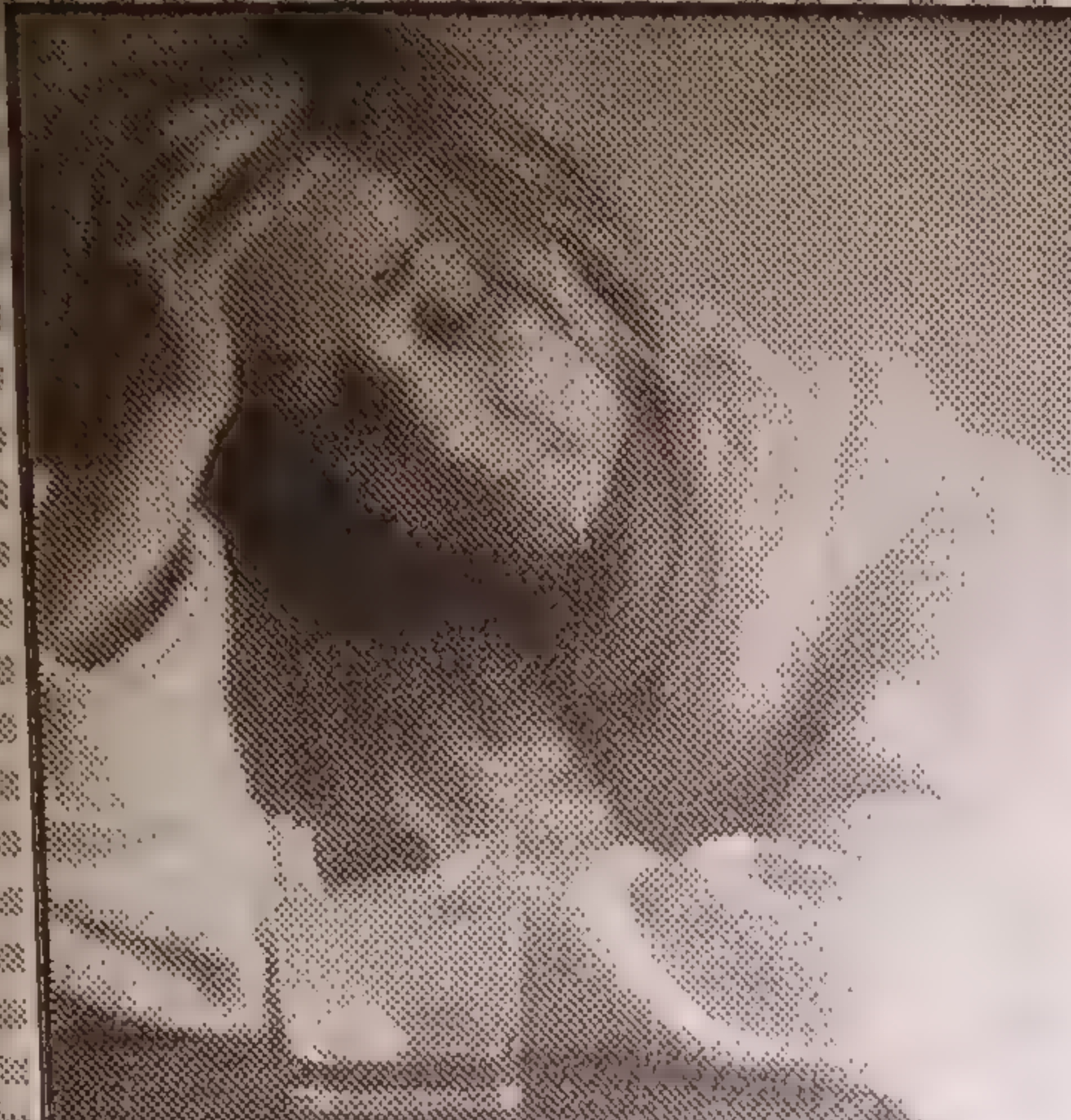
Что же касается гормональных экстрактов щитовидной железы, то эти препараты вызывают лишь уменьшение мышечной массы и не имеют никакого отношения к выведению жиров. При длительном употреблении они вызывают нарушение сердечного ритма и сна.

После болезни начал заикаться

Мой 4-летний сын переболел гриппом. После болезни он начал заикаться, хотя до этого говорил довольно бойко. Испуга у него не было, атмосфера дома тоже не предрасполагает к стрессу. Что нам делать?

Под маской гриппа часто протекают нейроинфекции. Заикание могло быть следствием этого. Начните с консультации невролога. Логопедическая помощь также обязательна.





Кардионевроз

Около пяти лет назад меня стали беспокоить приступы внезапной боли в сердце, которая длилась от нескольких секунд до нескольких минут, но была очень острая, я просто не могла вздохнуть в этот момент. В поликлинике я прошла обследование почти у всех специалистов. В итоге мне поставили диагноз: кардионевроз. Назначили успокаивающие лекарства. После курса лечения боли стали беспокоить меня гораздо реже. Сейчас такие приступы бывают совсем редко. Но сердце продолжает болеть, чаще всего вечером. Еще у меня хро-

нический тонзиллит, но врачи никогда не рекомендовали удалять миндалины. Три раза в неделю я занимаюсь аэробикой, но во время физических нагрузок сердце меня не беспокоит. Всегда хожу пешком по лестницам. Одышкой не страдаю. Стоит ли мне обратиться к врачу по поводу болей в сердце?

Скорее всего, вы действительно страдаете кардионеврозом, который может протекать с болевыми ощущениями в области сердца, но опасности для жизни и здоровья не представлять. Вы были у врача на обследовании уже 5 лет назад. Учитывая, что у вас имеется хронический тонзиллит, который может отрицательно влиять на сердце, вам необходимо регулярно 1-2 раза в год бывать у врача и проводить обследование и лечение для предотвращения возможных осложнений.

Нарушение терморегуляции

У меня уже два месяца температура 37,2-37,4. Месяц была на больничном. Сделали всевозможные анализы и выписали с диагнозом: вегетососудистая дистония, термоневроз. Температура остается на том же уровне, хотя я пью всякие иммунные препараты. Мне непонятно, при чем здесь температура? Ведь температура - показатель воспалительного процесса в организме, но лейкоциты у меня в норме, легкие тоже в порядке, и другие органы здоровы тоже. Ничего не болит, и воспалительного процесса нигде нет. Но почему тогда температура не снижается?

Повышенная температура может свидетельствовать не только о воспалительном процессе, но и о нарушении терморегуляции. Вегетососудистая или нейроциркуляторная дистония с нарушением терморегуляции действительно существует. Характерна длительная относительно невысокая температура до 37,8°C без ознобов и жара. При этом после сна температура может нормализоваться. Температура не снижается под действием жаропонижающих средств. Возможна спонтанная нормализация температуры и возобновление субфебрильной температуры, например, после перенесенных ОРВИ. В норме температура тела в подмышечной впадине на 0,2-0,5°C ниже, чем под языком. При нейроциркуляторной дистонии температура под языком может быть равна температуре в подмышечной впадине. Лечение проводят вегетологи.

Прозак

У меня небольшая депрессия. Принимаю прозак. Скажите, пожалуйста, как долго можно принимать этот препарат, и какие есть противопоказания?

Прозак, как и любой другой антидепрессант, должен быть назначен врачом. Врач назначает дозу и определяет индивидуальную продолжительность лечения. Противопоказания к его приему перечислены в аннотации: беременность, лактация, глаукома, тяжелые заболевания печени и почек, судороги, одновременный прием других антидепрессантов. Применение алкоголя на фоне приема противопоказано, т.к. провоцирует угнетение центральной нервной системы и возникновение судорог. Будьте осторожны, т.к. препарат небезобидный.

Ноющие боли

У меня практически постоянно слабые ноющие боли в области сердца, а иногда бывают острые колющие. Валидол и нитроглицерин не помогают. При приеме 1 таблетки нитроглицерина резко падает давление, появляется головокружение. Что это может быть?

Боли в области сердца далеко не всегда связаны с патологией сердца. Это может быть проявлением остеохондроза грудного отдела позвоночника, воспаления мышечной стенки, невралгии и пр. Вы нуждаетесь в комплексном обследовании, проведении дифференциальной диагностики.

Встречаю ли ты когда-нибудь
духу, одно прикосновение
твоего рта ко мне в дрожа?

Потом я встречаюсь с тобой
вздыхаю...

Жду ли?

Вздыхаю...

Гипертония

У моей мамы гипертоническая болезнь плюс аритмия и тахикардия. Стабильное давление 100/140, но раз в два месяца поднимается до 110/230. Какие медикаменты можно посоветовать ей принимать при таком давлении?

Гипертоническая болезнь - довольно серьезное состояние, которое ни в коем случае не должно лечиться семейным советом. Препараты для эффективного лечения должен подбирать терапевт, непосредственно работая с пациентом. Поэтому наш вам совет - не занимайтесь самолечением, лучше порекомендуйте вашей маме проконсультироваться у опытного врача-терапевта.

Профилактика случайных связей

Если возможно, расскажите, пожалуйста, о профилактике случайных половых связей. Насколько она эффективна, в течение какого периода после контакта необходимо пройти профилактику, какие заболевания можно предотвратить таким способом?

Использование презерватива почти на 100% гарантирует невозможность заражения инфекциями, передающимися половым путем («почти» потому, что всегда есть вероятность разрыва этого изделия). Других подобных этому способов профилактики нет. Если у вас имелась подозрительная связь без презерватива, обязательно нужно пройти обследование.

У меня практически постоянно слабые ноющие боли в области сердца, а иногда бывают острые колющие. Валидол и нитроглицерин не помогают. При приеме 1 таблетки нитроглицерина резко падает давление, появляется головокружение. Что это может быть?

Боли в области сердца далеко не всегда связаны с патологией сердца. Это может быть проявлением остеохондроза грудного отдела позвоночника, воспаления мышечной стенки, невралгии и пр. Вы нуждаетесь в комплексном обследовании, проведении дифференциальной диагностики.

- Встречалась ли ты когда-нибудь мужчине, ради которого ты готова бросить тебя в дрожь?

- Вчера я встретила с таким мужчиной...

• Кто он?

• Зубной врач.

почт
мож
ми, п
тем (
есть
издел
му сп
Если
ная с
зател
вание.

Я невнятно говорю...

Мне 20 лет. Разговариваю я в основном нормально, но есть привычка говорить быстро, соответственно не очень внятно, есть лёгкая гнусавость. Очень хочется от всего этого избавиться. Подскажите, пожалуйста, какие конкретные действия надо предпринять, учитывая возраст.

Сначала вам необходимо показаться к оториноларингологу, а затем к фониатору (он занимается патологией голосового аппарата). Преодоление нарушений темпа речи включает медицинское воздействие (медикаментозное, физиотерапевтическое, психотерапевтическое лечение). Логопедическая работа проводится одновременно с медикаментозным лечением поэтапно. Если есть возможность, обратитесь очно к логопеду. Необходимо слышать вашу речь.



Операция

Как объяснить ребёнку, что ему предстоит оперироваться?

В данной ситуации все определяется возрастом ребенка. Обычно этот вопрос решают сами родители. Главным аргументом может быть попытка объяснить ребёнку, что операция необходима для того, чтобы в будущем он ничем не отличался от своих сверстников.

Бросать курить не собираюсь!

Я являюсь курильщиком со стажем около 20 лет. То, что курение вредно, знаю, но тем не менее бросать пока не собираюсь. Как говорится, «не придавило». Есть ли какие-нибудь средства как медицинские, так и народные, которые хоть как-нибудь могут приостановить пагубное влияние сигарет на организм?

Одни предпочитают сосать леденцы. Другие кодироваться, ходить на гипноз. Некоторые фирмы советуют набор своих биологических добавок. Наилучший вариант - это просто бросить курить усилием воли. Есть много таких примеров. Как только появляются признаки рака легкого, бросают курить мгновенно и навсегда, на сколько им жизни останется. Так что не ждите финиша. Бросайте курить уже сейчас.



«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№4(82), февраль 2003 г.

Главный редактор И.И.ЦАРЕВА тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки: тел. 34-91-15, 34-82-57

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН»

Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408

тел/факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г. Набор и верстка ЗАО «Редакционный центр «Газетный мир»

Подписано в печать 5.02.2003г. в 17 часов (по графику в 17 часов). Тираж 51661. Заказ №636. Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная. Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник», Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

№25(83), 2003 г.

7

ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Отверстие в барабанной перепонке



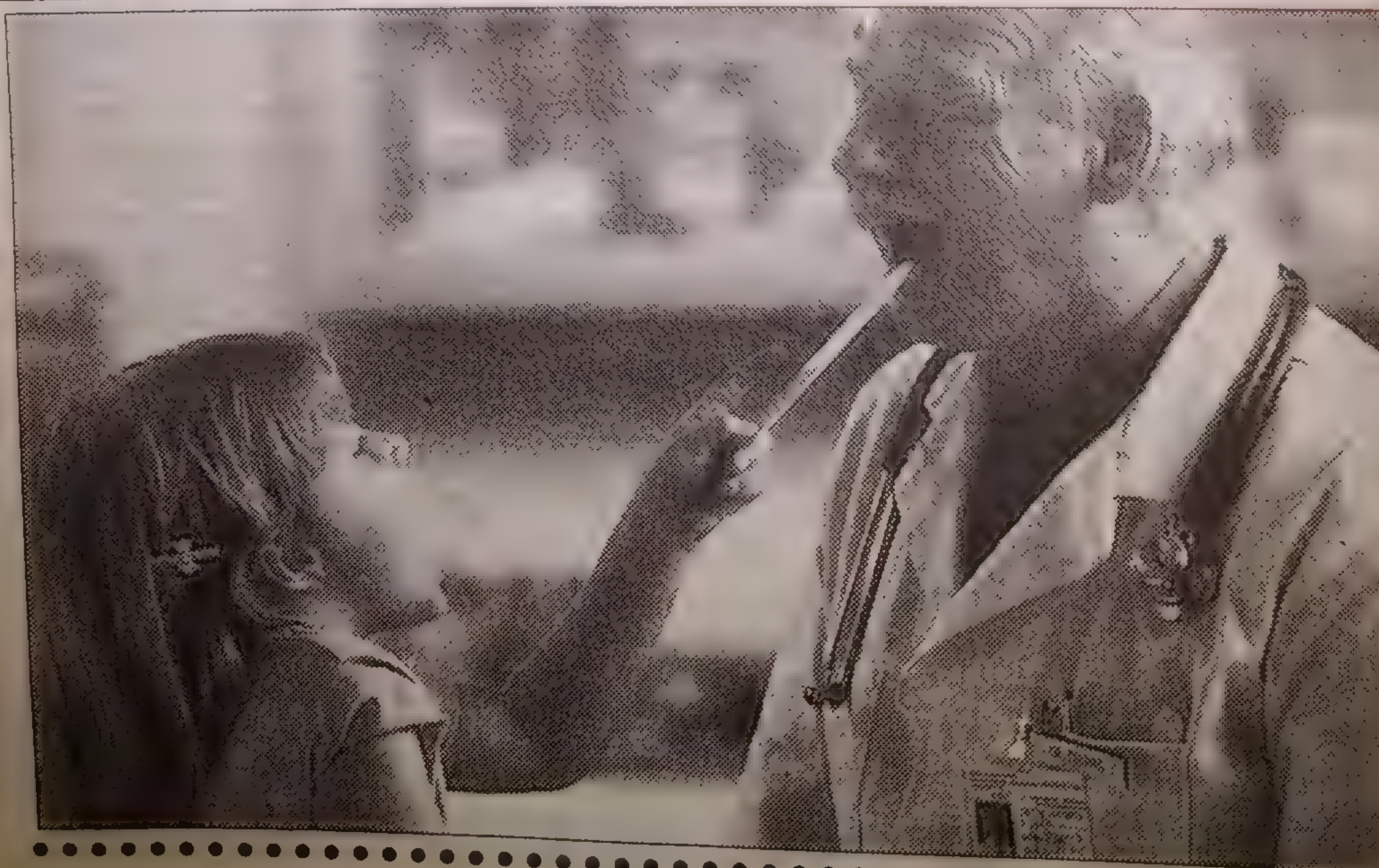
Какова вероятность неблагоприятного исхода операции по заклеиванию маленькой дырочки на барабанной перепонке? Улучшится ли слух после операции?

Если проблема только в этой дырочке, то слух должен улучшиться. Исход операции большей частью зависит от мастерства врача.

Аномалии

Бывает ли так, что после удаления или на месте выпавшего основного, а не молочного зуба может вырасти новый?

Такие случаи могут быть. Существует понятие «сверхкомплектные зубы», то есть у некоторых людей есть два зачатка постоянного зуба. Это определяется иногда случайно при рентгенологическом исследовании. Иногда, наоборот, у пациента после выпадения молочного нет зачатка постоянного аналога, а иногда вообще нет зачатков постоянных зубов. Все эти случаи являются аномалиями, и они нередки в настоящее время.



Чесотка или экзема?

У меня большие проблемы с кожей. Начались они еще осенью прошлого года. Сначала у меня стали сильно чесаться руки и ноги. Потом пошли высыпания по всему телу, очень похожие на укус комара. Обратилась в районную больницу. Врач поставил диагноз «чесотка». Назначил мазь «бензилбензоат», которым я лечилась в течение месяца. В результате высыпания стали проходить, но вместо них на ладонях и пальцах рук появились маленькие водянистые пузырьки. Они тоже очень зудят. Врач посоветовал опять ту же мазь. После лечения прошло уже четыре месяца, но эффекта пока нет. Водянистые пузырьки на руках не проходят, а высыпания сначала вроде бы исчезают, потом появляются снова. Подскажите, может быть, есть другие средства лечения этой болезни? Кстати, возможно ли, что водянистые пузырьки являются проявлением не чесотки, а другого заболевания?

Где меня смогут принять в Н.Новгороде без направления из районной больницы?

Такие симптомы могут быть как у больного чесоткой, так и при экземе.

Одним из важных условий излечения от чесотки является полноценная обработка всего кожного покрова (кроме головы) одним из противочесоточных средств

(20% мазь бензилбензоата, аэрозоль Спрегаль и др.) с дезинфекцией белья, одежды. Причем необходимо одновременно лечить всех людей, контактировавших с больным.

Экзема - хроническое аллергическое заболевание, вызываемое внутренними и внешними при-

чинами. Больному экземой надо провести обследование внутренних органов. При экземе необходимо исключать из пищи аллергизирующие продукты (цитрусовые, шоколад, копчености, яйца, алкоголь), ограничивать употребление острого, соленого. Для лечения экземы врач дерматолог может назначить противоаллергические средства, препараты кальция, успокаивающие (седативные) препараты, противоаллергические мази. При наличии пузырьковых высыпаний можно применять прохладные примочки с настоями трав (череда, чистотел).

В Нижнем Новгороде без направления врача вы можете обратиться в любое хозрасчетное учреждение или анонимный кабинет. Например, в областную кожно-венеро-дерматодиспансер, в кожно-венеро-дерматологический научно-исследовательский институт, а также различные клиники, специализирующиеся по дерматовенерологии.



Доктор, у меня желтые зубы. Что мне делать?!
Носите коричневый галстук!

Щитовидная в норме

У меня с детства увеличена щитовидная железа. Постоянно что-то болит, свербит, щемит. При этом анализы всегда нормальные. Соответственно почти никакого лечения врачи мне не назначали. Недавно сделала УЗИ. В результате врачи написали диагноз: диффузно-узловая гиперплазия железы II степени. УЗИ показало наличие двух узлов. Точные размеры правой доли щитовидной железы: 1,7 x 1,9 x 4,8 см; левой доли: 1,5 x 1,9 x 5,2 см.



И еще. Гинеколог у меня обнаружила субсерозную миому матки. Показана ли операция при данном заболевании или нет? Посоветуйте, что мне делать. Мне 45 лет.

В данный момент железа у вас не увеличена. Объем щитовидной железы, если рассчитать по приведенным размерам, составляет 14,5 см³.

Полученный результат является абсолютно нормальным: для женщин объем щитовидной железы в норме может достигать 18 см³.

В письме, к сожалению, нет информации о размерах двух узелков в железе, которые были выявлены специалистами на ультразвуковом исследовании. Поэтому порекомендуем динамическое наблюдение: один раз в год измерять узелки в щитовидной железе с помощью УЗИ. Если возникнут какие-то отклонения от нормы, то врачи их обязательно выявят и назначат необходимое лечение.

Теперь по поводу субсерозной миомы матки. Пока, судя по изложенной информации, врачи прооперироваться вам не предлагали. Если же в будущем все-таки встанет вопрос об оперативном лечении миомы, то изменения в щитовидной железе противопоказанием к операции не являются.

Болят ноги. Прошу подмоги

Пишет вам инвалид II группы. Вот уже 15 лет болею сахарным диабетом. Последние два года стали сильно беспокоить ноги. Они часто замерзают, даже синеют. Иногда чувствуется колющая боль. Лечение, назначенное врачами, помогает плохо. Я пользуюсь мазью «Аналгос». Подскажите, существуют ли еще какие-нибудь средства лечения болей в ногах?

Боли в ногах у больного с 15-летним сахарным диабетом могут быть по двум причинам: диабетическое поражение нервного аппарата ног или атеросклеротическое поражение сосудов ног, которое сопровождается нарушением питания тканей. Вам требуется комплексное лечение, направленное на компенсацию сахарного диабета и на нормализацию обменных процессов. Здесь хорошо помогают альфа-липоевая кислота, витамины B₁, B₂, B₁₂ и комплексные препараты, в частности мильгамма.

Помимо этого в лечении должно учитываться и повышение «текучести» крови в сосудах, которое, как следствие, приводит к улучшению питания тканей. В основном для этого используется препарат реополиглюкин. Полное лечение можно получить только в стационаре. Обратитесь к эндокринологу с просьбой о госпитализации.

Что же касается упоминаемой в письме мази «Аналгос», то для лечения болей в ногах ее не назначают.



Витамины для малыша

Моей дочке с 1 месяца выписали витамины А и D₃, в 3 месяца поливитамины полноремы. К 5 месяцам добавили фруктовые и овощные пюре, к 6 месяцам - смесь. Не превышают ли норму получаемые витамины? Нужно ли делать перерывы в приеме поливитаминов? Ребенок очень любопытный и подвижный, но сзади лысинка. Не влияет ли подвижность на образование лысинок?

Все нормально, исключать ничего не надо. Передозировки витаминами в вашем случае быть не может. На лето можно сделать перерыв в приеме поливитаминовых препаратов при условии хорошей солнечной и теплой погоды и употреблении естественных витаминов: свежие ягоды, фрукты, овощи, зелень. Лысый затылок - один из признаков дефицита витамина D, поэтому количество витамина D можно даже увеличить.

Обратная связь Астма у детей

В № 2 (80) за 2003 год прочитал вопрос о приступах астмы у ребенка 2,2 года. Мальчика лечат кропозом - эта форма ингалятора кромогликата. Это профилактик, который при длительном применении снимает аллергическое воспаление с бронхов. Нет воспаления - нет приступов. Этот ингалятор защищает легкие от аллергена, поэтому речи о привыкании не идет. Мы же не говорим о привыкании к зонтику, защищающего нас от дождя.

Деткам лучше принимать ингаляторы через спейсер - специальную трубу, в горлышко которой вставляется ингалятор. Лекарство распыляется в трубе и вдыхается из трубы в распыленном виде. Таким образом лекарство попадает непосредственно в легкие.

Спейсер легко можно сделать и самому. Взять 2-литровую пластиковую бутылку, вырезать дно. Горлышко ингалятора надеть на горлышко бутылки. Низ бутылки, защищенный ватой и пластырем, обращается ко рту в виде маски. Лекарство вдыхается, после вдоха нужно задержать дыхание на 10 секунд, чтобы лекарство осело в легких.

А вот сальбутамол, которым тоже вы лечитесь, предназначен только для снятия приступа, он снимает бронхоспазм и не более. Его тоже лучше вдыхать через спейсер или нейробулазер (мелкодисперсный расширитель), чтобы максимальное количество лекарства попало в мельчайшие бронхиолы. Перед вдыханием нужно откашляться. По мере действия ингалятора - профилактика: интала, кропоза, тайледа, альдецина, будисанида (пульмикорта), ингакорта и др. - необходимость в ингаляторе для снятия приступа отпадает.

Есть и более современные противовоспалительные, противоаллергические, негормональные препараты нового поколения. Они не укрепляют мембрану тучной клетки, а прерывают воспаление. Это аколлат, сингуляр (японские и американские новые препараты, зарегистрированные в России).

Астма у детей прекрасно контролируется. И если у ребенка приступ - астма вышла из-под контроля! Срочно к аллергологу - устранить бушующую аллергию.

Помните! Если у ребенка длительный кашель (до 3-х недель) без температуры, заложенность носа, чихание: именно так начинается астма. На ранних этапах у деток астма излечима.

**Игорь Алексеевич ПОСТНОВ, врач.
Беларусь, г. Витебск.**

Откуда недуг, коли верен был супруг?

Я замужем вот уже 24 года. Муж - первый и единственный мужчина в моей жизни. И я у мужа первая и единственная женщина. Не удивляйтесь: такое еще бывает!

Недавно, почувствовав недомогание, я обратилась к гинекологу. Мне предложили сделать анализы по методу ПЦР. К моему ужасу и удивлению выяснилось, что у меня хламидиоз, гонорея и гарднереллы. По моей просьбе муж сделал тоже такие анализы. Однако у него были обнаружены гарднереллы и трихомонады. Мы в недоумении: почему результаты анализов разные? Да и потом - откуда у нас такие заболевания, ведь других половых партнеров ни у меня, ни у мужа не было? Могут ли результаты анализов оказаться неверными?

Вы пишете, что проходили обследование на инфекции, передаваемые половым путем, только одним методом - ПЦР. Это современный метод диагностики заболеваний, который во многих случаях помогает врачу заподозрить наличие того или иного недуга. Однако следует знать, что ПЦР - это новый метод, который, согласно соответствующему приказу Минздрава РФ, должен применяться в комплексе с другими методами диагностики инфекций, передаваемых половым путем. Только в этом случае правильная диагностика заболевания гарантирована.

Вам можно посоветовать обратиться в районный кожно-венерологический диспансер. В этом медицинском учреждении врачи проведут полное обследование и точно определят наличие или отсутствие инфекций.

Разрыв мениска

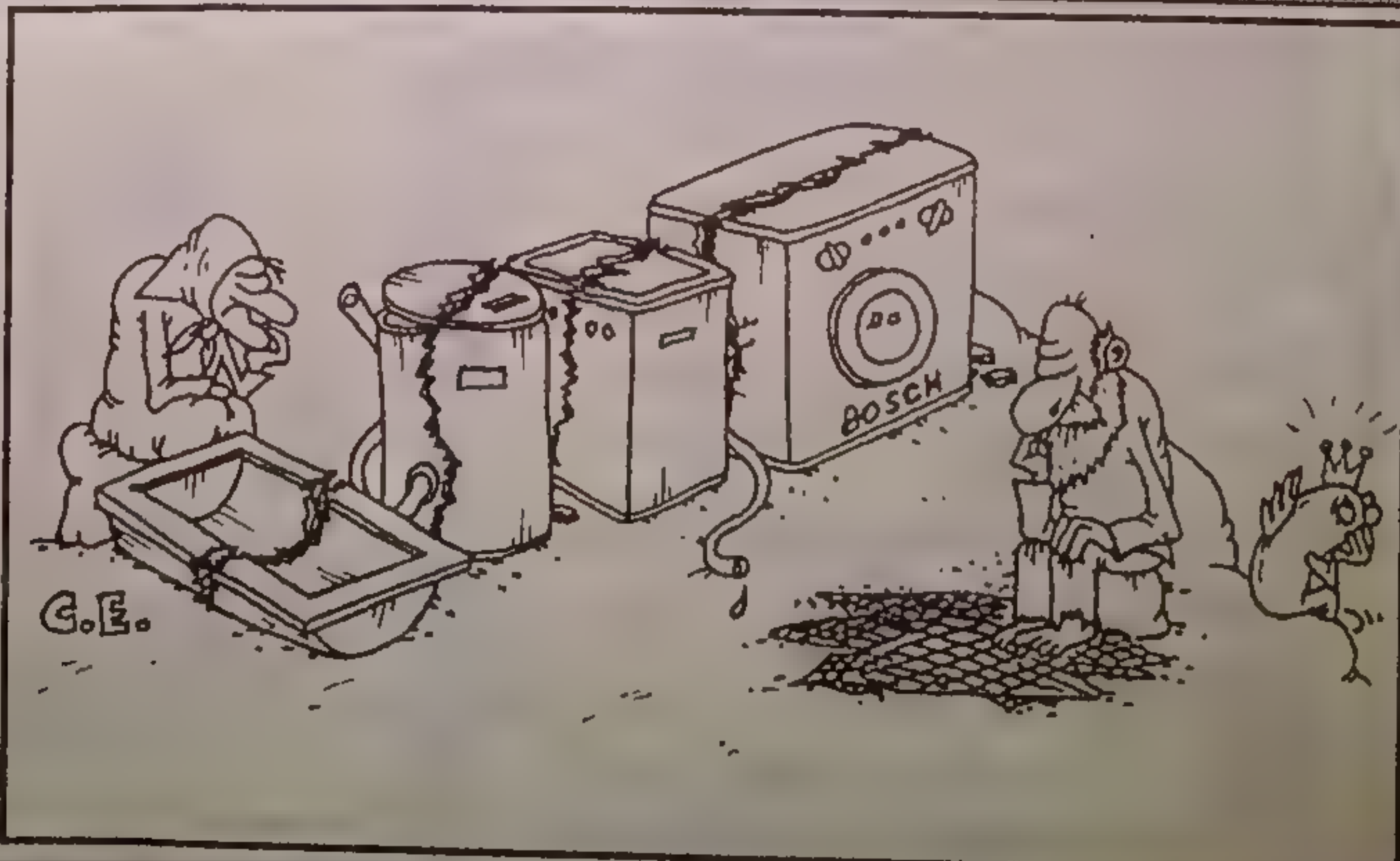
У моей мамы в течение года были боли в области коленного сустава, а недавно при резком приседании она не смогла встать. Диагноз: разрыв мениска. Хирург сказал, что поможет лишь операция. При этой операции мениск удаляют или же заменяют на искусственный? После проведения операции человек сможет свободно двигаться?

Мениск удаляют без замещения его на искусственный. За операцией следует длительный реабилитационный период, но возвращение способности к самостоятельному передвижению возможно.

Сухой глаз

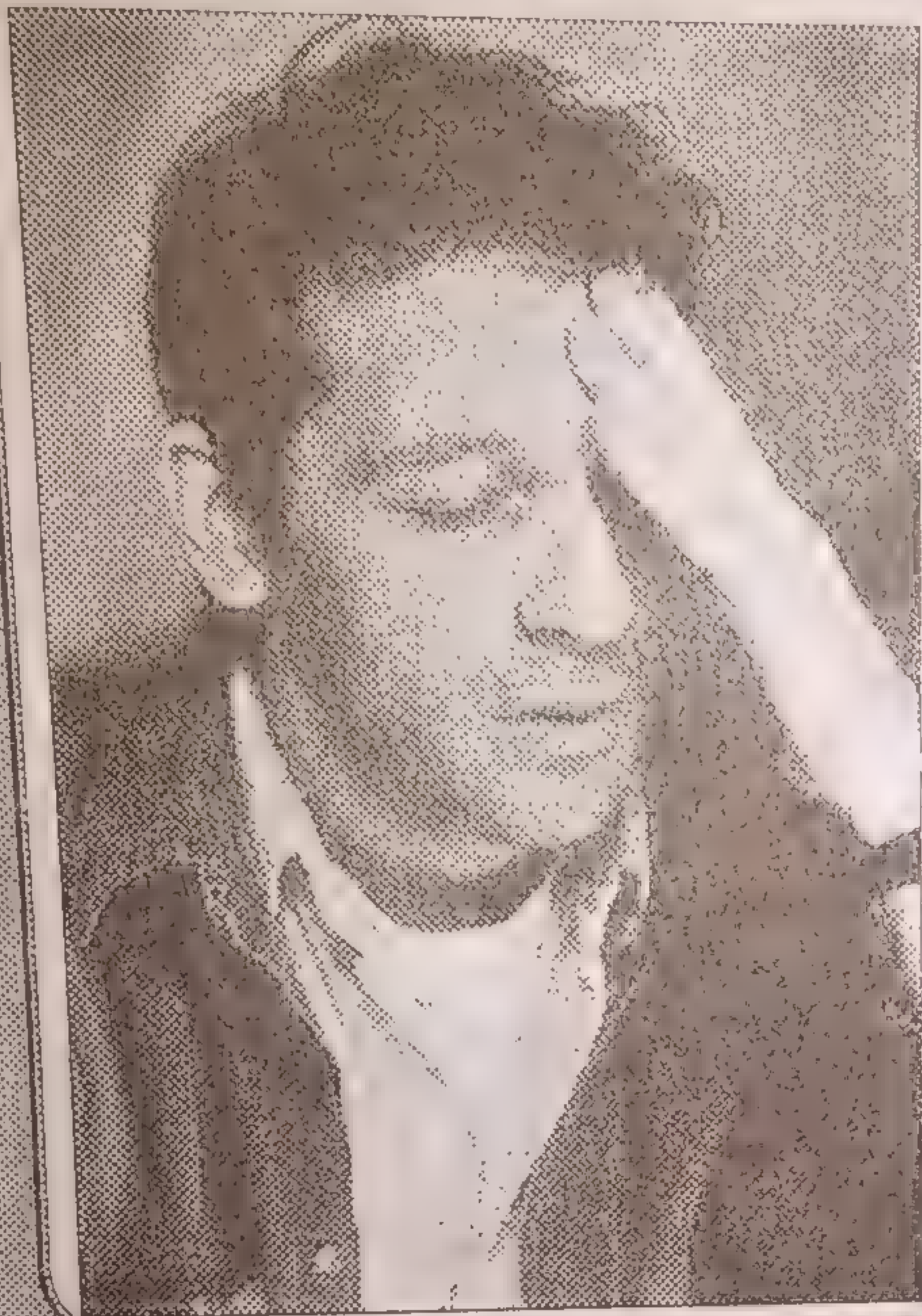
Скажите, пожалуйста, есть ли клиники, которые занимаются лечением «сухого глаза»?

Синдром «сухого глаза» практически не лечится. Назначается заместительная терапия - капли типа «Искусственной слезы», «Офтагель» и др.



Уплотнение в одном месте

У моего мужа год назад в половом члене появилось небольшое уплотнение, вызывающее неприятные ощущения во время полового акта. Уплотнение продолжает незначительно увеличиваться. К врачу, по понятным причинам, он идти не хочет, а я слышала, что эта болезнь может вызвать искривление члена. Подскажите, пожалуйста, что это за болезнь, насколько она опасна и можно ли ее лечить?



По описанию можно предположить, что у вашего мужа болезнь Пейрони. Это заболевание известно давно и носит имя французского врача, впервые его описавшего. Выражается оно в формировании уплотнений (бляшек) в белочной оболочке пещеристых тел полового члена. Причиной возникновения этих бляшек считается травма, происходящая чаще всего во время полового акта. Заболевание может прогрессировать при условии повторения травмы. Бляшка представляет собой рубец, не способный к растяжению, и поэтому вызывает искривление полового члена в сторону поражения. В ряде случаев это искривление приводит к полной невозможности провести половой акт.

Лечение этого заболевания может быть консервативным и оперативным. Окончательное решение должен выбрать ваш врач-уролог или андролог.

Тестостерон ниже нормы

Анализ моей крови показал содержание тестостерона ниже нижнего предела. Что явилось основной причиной этого? Как это отражается на состоянии здоровья вообще? Как это отражается на половой функции, в частности? Как можно изменить такое положение и возможно ли это вообще?

Понятие нормального уровня половых гормонов отражает средневзвешенную величину. Поэтому относиться к данной цифре стоит с осторожностью. У разных людей без видимых отклонений количество половых гормонов крови может сильно отличаться. Более того, у одного и того же человека с течением времени этот показатель колеблется. Причин для этого множество. Однако точно известно, что с возрастом у мужчины отмечается уменьшение содержания тестостерона. Это связано с процессами старения в организме мужчины.

Количество половых гормонов напрямую влияет на половое влечение и косвенно на способность к половой жизни.

В настоящее время в арсенале врачей существует достаточно много средств, обеспечивающих заместительную терапию. Однако стоит помнить, что такое лечение может увеличить риск онкологических заболеваний и должно проводиться строго под наблюдением врачей-специалистов.

Аспермия. Нет детей

У нас с мужем нет детей. После пяти лет совместной жизни выяснилось, что у мужа аспермия. В прошлом он болел трихомониазом. Прошел комплексное лечение. Что могло произойти во время болезни? Болевых ощущений он не наблюдал. Посоветуйте, пожалуйста, можно ли попытаться вылечить это с помощью лекарств и трав?

Аспермия - состояние, при котором в сперме отсутствуют сперматозоиды. Это может происходить как по причине недостаточной выработки сперматозоидов в яичках, так и при полной непроходимости семявыносящих путей. Чтобы лечить аспермию, надо знать ее причину.

Ответ на вопрос о причине аспермии может дать гистологическое исследование ткани яичка, взятой в условиях чистой операционной. Аспермия, связанная с нарушением проходимости семявыносящих путей, чаще возникает после перенесенных инфекций и лечится только оперативным путем. Секреторная форма болезни, связанная с нарушением образования сперматозоидов в яичках, чаще лечится консервативно. Этими проблемами занимается ПЛАСИР - центр планирования семьи и ребенка.

Счастье и родинка

Имеет ли какое-либо значение расположение родинок?

Раньше бытовало поверье, что чем больше родинок, тем счастливее человек. На самом деле к счастью родинки отношения не имеют.

Родинка, или невус, - доброкачественное пигментное образование. В течение всей жизни может быть стабильна (не растет, не меняет цвет), а может увеличиваться, менять цвет. В этом случае есть смысл посетить онколога, ибо видоизменение (в основном быстрый рост) может свидетельствовать о перерождении доброкачественной опухоли в злокачественную. А расположение, цвет, размер и количество на общее состояние организма никакого влияния не оказывает. Единственное, на что следует обращать внимание тем, у кого много родинок, - это на их чисто «механическую сохранность», ибо повреждение невуса может спровоцировать его рост. Также нежелательно, если у вас много родинок, подолгу жариться на солнце.

Как удалить рубцы?

Возможно ли удалить застарелые келлоидные рубцы на лице после перенесенной травмы и последовавшей операции? Поможет ли применение геля контракту-бекс или все-таки необходима операция?

- Удаление келлоидных рубцов - сложное дело. Мазь здесь вряд ли поможет.



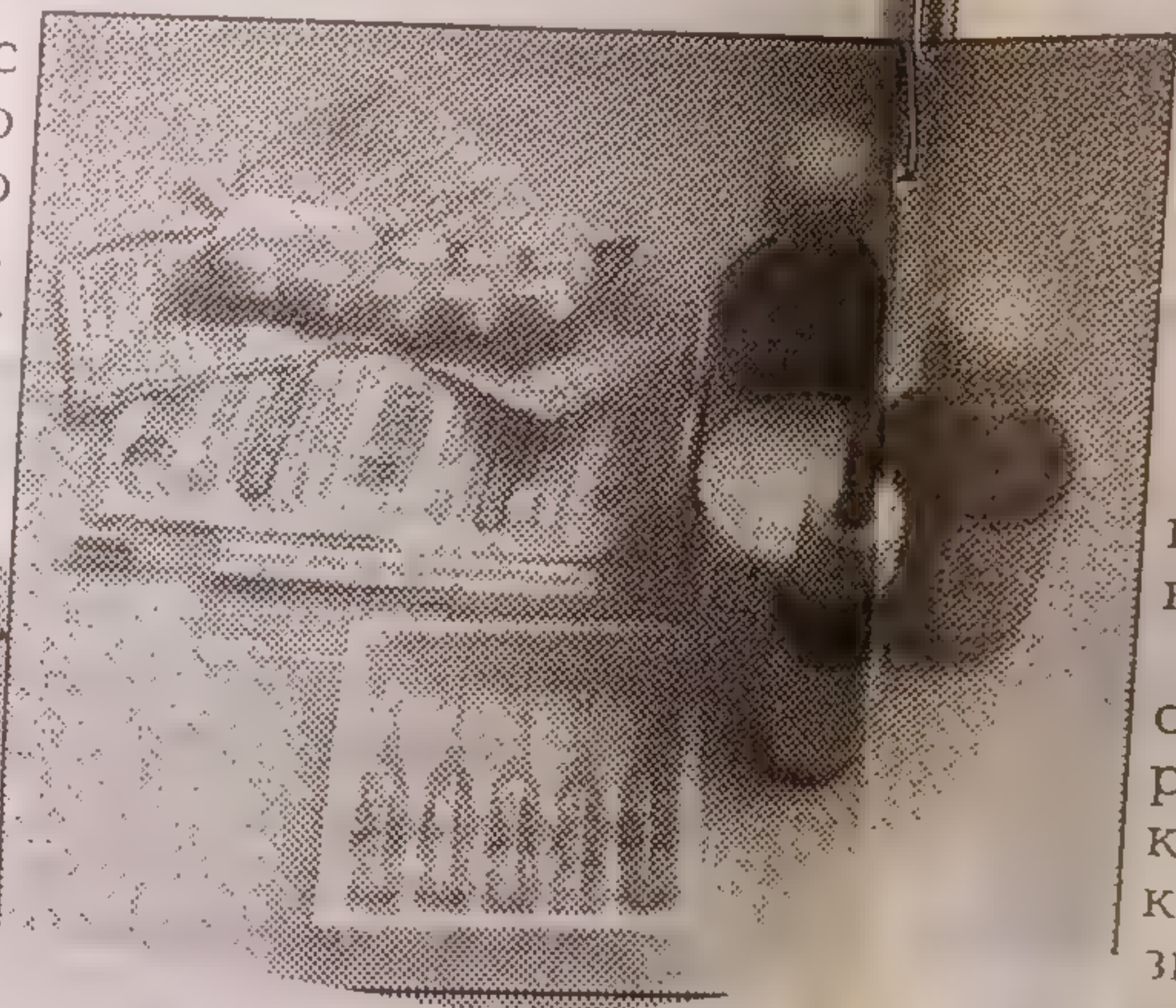
Лечебное депо-провера

Мне 47 лет. Два года назад мне был поставлен диагноз: миома матки с признаками аденомиоза. Врач мне порекомендовала лечиться препаратом «Депо-провера-150». Кроме этого, она назначила этот препарат еще как противозачаточное средство. За прошедшие 2 года, в течение которых я делала инъекции «Депо-провера-150» каждые 3 месяца, у меня прекратились месячные, а УЗИ матки показало «значительную положительную динамику (в стадии регресса)». Врач на УЗИ сказала, что я могу больше не делать инъекции «Депо-провера». Но ведь я их делала еще и с целью контрацепции. Вредно ли дальше делать эти инъекции? И можно ли их использовать только для предохранения от беременности?

«Депо-провера» - гормональный препарат, который назначают как с лечебной, так и контрацептивной целью.

Судя по письму, препарат был назначен с лечебной целью. Успех от его применения очевиден. Но решить вопрос об отмене препарата с лечебной целью может лишь врач, его назначавший. Использовать депо-провера только с целью контрацепции в вашем возрасте было бы нецелесообразно.

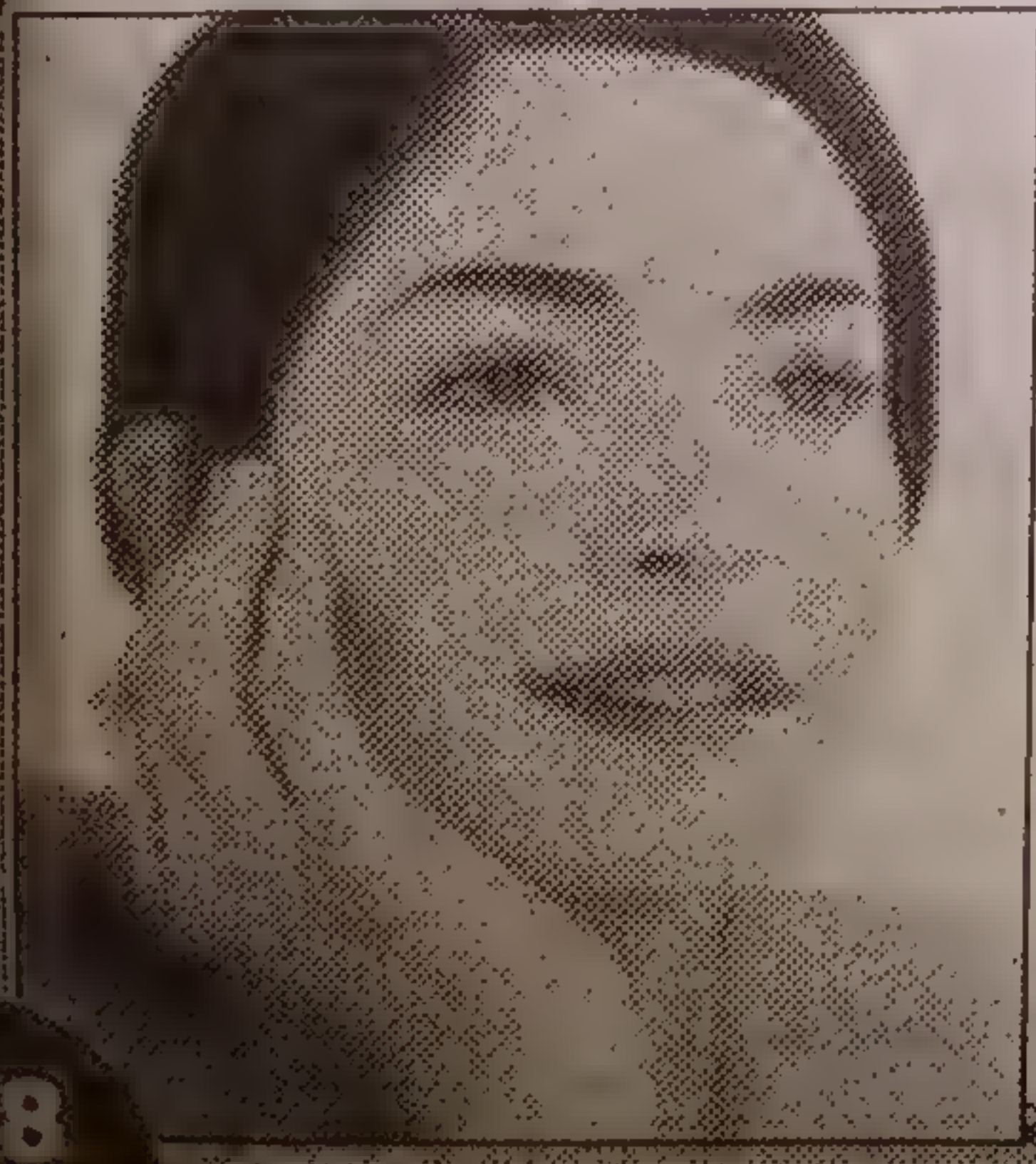
В детородных органах наступили изменения. Для целей контрацепции в этом случае есть более подходящие, менее токсичные средства. Это все вам может посоветовать лечащий врач.



Ухо заложено

После простуды появилось ощущение, что правое ухо заложено. Попробовал очистить палочкой с ватой, обнаружил внутри преграду, естественно, подумал, что пробка. Пошел к врачу, он говорит, что у меня воспаление среднего уха. Возможно ли такое?

Возможно. Заложенность может быть обусловлена как накоплением жидкости за барабанной перепонкой (экссудативный средний отит), так и острым отитом, который чаще сопровождается болевым синдромом. Кроме того, возможно наружное воспаление, происходит отек и инфильтрация кожи наружного слухового прохода. К этому относится и фурункул наружного слухового прохода.



Анекдот

Мария Петровна пошла к врачу. Ее записали на прием к совсем молоденькому доктору, только что из института. После нескольких минут пребывания в его кабинете, Мария Петровна выскочила оттуда с дикими криками и воплями и понеслась вдоль по коридору. Навстречу ей шел пожилой врач. Он остановил ее и поинтересовался, в чем дело. Когда он вошел в кабинет молодого врача, вид у него был суровый:

- Ты что это себе позволяешь, - обратился он строго к младшему коллеге, - Марии Петровне пошел 56-й год, у нее взрослая дочь, скоро внук будет, а ты ей говоришь, что она беременна!

Молодой врач, продолжая писать что-то в карточке, ответил:

- Но икоточка-то у нее прошла?

Воспаление красной каймы

У меня на губе образовалось какое-то пятно красноватого цвета. Оно то засыхает, покрываясь корочкой, то появляется вновь. Может быть, это герпес?

Что касается периодически появляющегося на губе пятна, то это может быть проявлением хейлита. Хейлит представляет собой воспаление красной каймы, слизистой оболочки и кожи губ. Может развиться при травме и трещинах губ, вследствие ожога, в результате длительного пребывания на солнце или на морозе.

Другой причиной воспаления губ могут стать паразитические грибки (кандидоз), либо вирусы, например, герпес, как вы верно предположили в своем письме. Чаще всего хейлит возникает на фоне нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, при заболеваниях сердца и недостаточности в организме витаминов, особенно группы В. Иногда хейлит может быть проявлением аллергической реакции на краску, используемую в губных помадах.

Наружно хейлит лечат, смазывая пятно масляным раствором витамина А и различными смягчающими кремами.

Однако помимо хейлита пятно на губе может свидетельствовать о наличии в организме более серьезных заболеваний. Вам нужно обязательно показаться специалисту - терапевту или дерматологу, который поставит вам правильный диагноз и назначит грамотное лечение.

Хорошие Витамины

Подскажите, пожалуйста, какой-нибудь хороший поливитаминный комплекс. Я живу в средней полосе, мне 19 лет. Слышал, что для увеличения роста нужно повышенное содержание витаминов Е и С. Если можно, то напишите, исходя из всех этих данных.

Хорошими считаются «Центрум», «Мультитабс», «Витрум», «Компливит», но на рост влияют еще различные факторы, в т. ч. и наследственные.

Припухлость на шее

Мне 60 лет. Около года назад обнаружила припухлость между ключицами и шеей. Врачи ничего не признают. Эстетически некрасиво, но не беспокоит. Что бы это могло быть?

Вполне возможно, что у вас здесь образовался просто небольшой избыток жировой подкожной клетчатки. Такое с возрастом возможно, учитывая снижение активности метаболических реакций. Желательно все-таки провести ультразвуковое исследование на предмет увеличения щитовидной железы или липомы.

Какой диагноз?

У моей дочки (5 лет) на лице появляются, особенно на носике, угри, которые назревают и образуют нарывчики. Чем можно помочь?

Обязательно сходите к врачу - необходимо поставить диагноз. Это может быть и дисфункция сальных желез, микроклещ, кожная инфекция и многое другое. Диагноз можно поставить только после осмотра и анализов.



Целебный кремнь

У меня такой вопрос: мне прислали черный кремнь для лечения, но не написали, как им пользоваться. Пожалуйста, напишите, как долго им пользоваться? Сколько нужно кремня и сколько воды? После настоя воды что делать с кремнем? Промывать его, сушить или можно сразу опять настаивать воду?

Чтобы приготовить кремневую воду, необходимо поместить кусочек кремня в емкость с простой водой из расчета 1 куб. см на 1 литр воды и настаивать в течение семи дней. Вода после этого не портится. Срок действия самого кремня не ограничен.

Кипятить воду с находящимся в ней кремневым камнем категорически запрещено - при кипячении кремнь значительно повышает биоактивность воды.

Причины лечебного действия кремневой воды во многом неясны. Все данные о ее целебных свойствах получены исключительно опытным путем. Кремнь - это минеральное образование, состоящее из кварца и халцедона, основа которых двуокись кремния. Считается, что наличие в кремне окаменевшей органики делает его феноменальным биокатализатором, способным в тысячи раз ускорять окислительно-восстановительные реакции в воде, придавая ей целебные свойства. Кремнь, соединяясь с водой, подавляет бактерии гниения и брожения, выводит в осадок погибшую болезнетворную микрофлору и опасные для здоровья соединения растворенных в воде металлов: цинка, свинца, кадмия, железа.

Тепло к носу

После посещения ЛОРа в районной поликлинике мне поставили диагноз: левосторонний гайморит. От прокалывания я отказалась, взамен мне прописали следующий комплекс лекарств: кларитин, санорин, нистатин и ципролет. Можно ли одновременно делать прогревания? Какие могут быть последствия?

Лучше бы проколоть пазуху, промыть, а потом уж и греть. Показано применять сухое тепло при затянувшемся катаральном гайморите, при завершающей фазе гнойного, когда гноя в пазухе уже нет, отток нормализовался. При-



чем греть лучше горячей не мощной лампочкой, обернутой материей красного цвета. Греть вечером на ночь и после закапывания сосудосуживающих средств в нос минут через 15-20, по десять-пятнадцать минут так, чтобы сильно не жгло. Так получаем сочетание теплового лечения и светотерапии красным спектром. Абсолютно противопоказано греть при малейших сомнениях в том, что в пазухе в замкнутой полости находится гнойное содержимое. Это вызывает осложнения, малоопытному врачу решить эту проблему порой сложно, поэтому на всякий случай считают тепло противопоказанным всегда. При вазомоторно-аллергическом гайморите тепло просто ничего не даст. А при кисте может оказаться вредным.

по ценам декабря 2002 г.:

- в регионах России - по каталогу досрочной подписки ЗАО "АРСМИ"
- в Нижегородской области - по местному каталогу

ИНДЕКС 83074

ДЕНЕВО

только до 31 марта.

Зубки режутся

Моей дочери 1 год 2 месяца. У нее режутся коренные зубы, и на фоне этого ухудшился стул, стал совсем жидким, со слизью. Когда резались первые зубы, таких проблем не было. Наш врач в отпуске, а знакомая медсестра посоветовала пить уголь и фуразолидон. Но сказала, что, скорее всего, это из-за зубов, так как с коренными зубами больше трудностей у ребенка. Так ли это?

При прорезывании зубов (особенно жевательных) могут происходить нарушения функции кишечника. Медсестра вам правильно посоветовала фура-
золидон и активированный уголь. Также можно использовать смекту, энтерол,
примадофилус. Все препараты назначаются на 3-7 дней.

Медико-диагностический
центр

ПРЕДЛАГАЕТ:

«СЛУЖ»

- диагностика нарушений слуха, слухопротезирование импортными слуховыми аппаратами ведущих мировых фирм (программируемые заушные и внутриушные, в т.ч. цифровые);
- диагностика заболеваний сердца и сосудов с компьютерной обработкой данных;
- психотерапевт, офтальмолог.

Лиц № 793407 выд. Мин.здр.НО.

Детская областная больница
Тел. (8312) 62-64-72



Хронический аппендицит

Каким способом можно наиболее достоверно диагностировать хронический аппендицит? Следует ли его вырезать?

Хронический аппендицит понятие спорное. Под ним понимают очень редко встречающееся расстройство иммунной системы кишечника, в том числе аппендикса, что может приводить к периодическим болям. Это состояние отличается от обычного аппендицита, чреватого сильным воспалением, разрывом аппендикса и перитонитом. При хроническом аппендиците вероятность развития ослож-

нений мала. Кроме того, есть много других болезней, протекающих со сходной клиникой: болезнь Крона, дивертикулит, хронический колит, панкреатит, тифлит, дисбактериоз и т. д. Иногда изменения настолько тонкие, что правильный диагноз можно поставить, только отрезав отросток и посмотрев его под микроскопом. Поэтому диагноз ставится методом исключения вышеуказанных состояний. Гоняться за этим диагнозом не стоит, он достаточ-

но редкий, и причина ваших жалоб может оказаться более простой. Хронический аппендицит сам по себе не требует операции, т.е. сохранение отростка не опасно для жизни. Но если он вызывает постоянные боли и нарушает качество жизни, если вы о нем постоянно думаете и беспокоитесь, то можно прибегнуть к хирургии - не для лечения, а для устранения боли и тревоги.

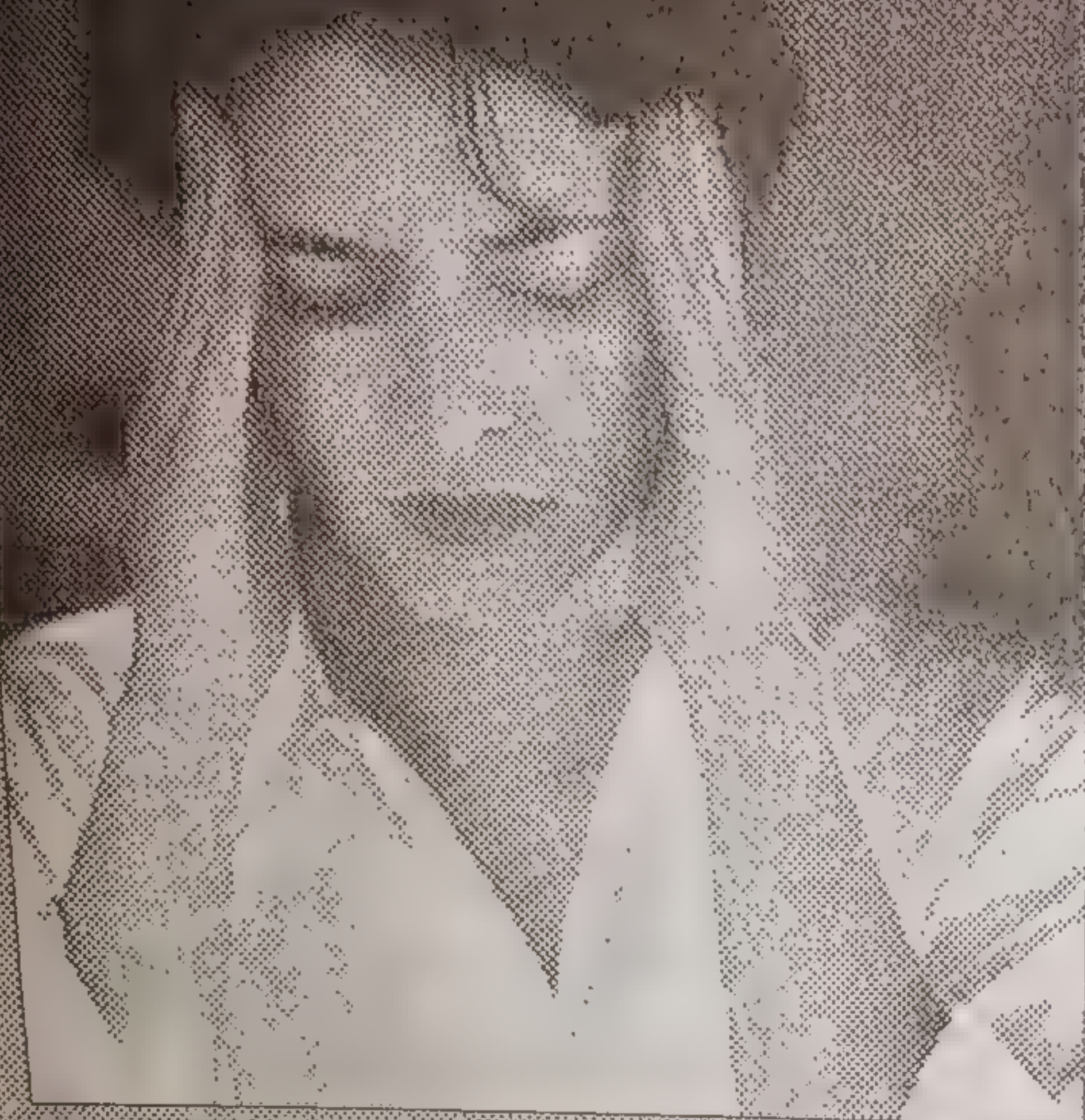
Кандидоз языка

После пневмонии у меня на языке появился кандидоз в виде белого пятна. Во время болезни я принимала антибиотики на протяжении 4 месяцев по курсу. Что теперь мне делать и как от этого избавиться? Я очень волнуюсь.

Доктор, который назначал антибиотики, должен был назначить и нистатин. При легкой форме назначают местные препараты: клотримазол (мазь, крем, раствор), нистатиновую мазь. Может помочь сосание карамели декамина: по 1-2 штуки помещают под язык или за щеку и держат до полного рассасывания, не проглатывая по мере возможности частых глотательных движе-

ний, т. к. желательно, чтобы препарат дольше задерживался в полости рта, принимать каждые 3-5 часов. Ценным является лечение препаратами йода, т. к. он может выделяться через слюнные железы, оказывая противогрибковое действие. 3-процентные растворы натрия йодида и калия йодида назначают внутрь: по 1 столовой ложке после еды, запивая молоком, в течение 4-6 недель. Но вам необходимо помнить, что эти препараты,

которые назначают стоматологи, эффективны при легких стадиях процесса. Все вышеупомянутые препараты в желудочно-кишечном тракте не всасываются, следовательно, не смогут помочь при более тяжелых стадиях. При тяжелых формах более эффективным является прием противогрибковых препаратов внутрь, поэтому будет необходима консультация миколога.



Болят висок

В течение последнего месяца у меня сильно болят правый глаз и периодически висок. Стоит ли идти к врачу или это может быть усталостью от работы на компьютере?

Без осмотра опасно давать рекомендации. Может быть, это глазная мигрень, и связана именно с гипотонией, а может быть, и признак высокого внутриглазного давления, что очень опасно. Поэтому все-таки сходите к врачу.

Описторхоз

Моей маме поставлен диагноз: описторхоз. Что это? Чем вызвано? И как это лечить?

Описторхоз - заболевание, вызываемое гельминтом кошачьей двуусткой. Лечится описторхоз только под наблюдением паразитолога. Препарат выбора - празиквантел (билтрицид).

Операция

на лобных пазухах

Я бы очень хотел узнать, возможна ли операция на лобных пазухах. Дело в том, что у меня они сильно выпирают, то есть мой лоб не прямой в профиль. От этого я сильно комплекую и всегда его закрываю. Можно ли сделать операцию?

Можно. Это могут сделать в любом крупном центре пластической хирургии.

Макулодистрофия

У моего молодого человека макулодистрофия, ему нет еще и 30 лет. Говорят, что эта болезнь необратима и может привести к полной слепоте. Расскажите, пожалуйста, как можно затормозить болезнь и какие методы лечения наиболее эффективны и безопасны. Говорят, что при макулодистрофии нельзя получить право на вождение машины, правда ли это?

Макулодистрофия практически не лечится. Но и прогрессирует она не всегда, зрение может оставаться неизменным долгие годы. Решение о возможности вождения автомобиля принимает шоферская комиссия, все зависит от сохранившейся остроты зрения. Просто диагноз макулодистрофии - не противопоказание.

Без желчного можно есть далеко не все

Что можно есть через 3 месяца после удаления желчного пузыря и через 5 месяцев после сильнейшего приступа панкреатита?

В целом вам подходит диета № 5П. Вам противопоказаны легкие углеводы (особенно сахар и продукты с сахаром) и жиры, как в свободном виде, так и в продуктах. Полностью исключить животные жиры, лучше употреблять немного оливковое масло. Решительно отказаться от промышленных консервов, соусов, колбас и деликатесов, копченостей, маринадов. Нельзя газированные и спиртные напитки, крепкий чай и кофе, нельзя холодные блюда. Придется отказаться от бульонов, в т. ч. грибных и крепких овощных. Нельзя употреблять мясные и птичьи субпродукты, бобовые (кроме сои), капусту и редис только при хорошей переносимости. Фрукты и ягоды должны быть не слишком кислые и не слишком сладкие. С большой осторожностью подходить к яйцам, исключить жареные, вкрутую и желтки в отдельном виде. Вам подходят только натуральные продукты (овощи, крупы, молочные, крольчатина, постное мясо, птица, рыба), приготовленные на одно употребление в таком виде, который легко усваивается (без грубых оболочек, мясо без сухожилий, измельченное, отварное или на пару, вегетарианские супы). Однако даже хорошо измельченную пищу нужно тщательно прожевать (для смачивания слюной в помощь поджелудочной железе). Вам придется отказаться от таких продуктов, которые вызывают лично у вас вздутие, отрыжку (определяются индивидуально). При наличии застоя желчи лечебное питание должен назначить наблюдающий вас врач с учетом состояния.

Демодекс глаз

Скажите, пожалуйста, есть ли эффективные методы лечения демодекса глаз? Связана ли эта болезнь с состоянием внутренних органов?

Ресничный клещ часто не нуждается в специальном лечении, и 80% населения являются носителями этого паразита. Лечить надо только достаточно выраженные блефариты (воспаления век, вызванные клещом). Причем лечение надо начинать с выявления сопутствующих заболеваний, т. к. именно хронические гастродуодениты, холециститы, колиты, бронхиты и др. провоцируют обострение заболевания.



Осложнения после пневмонии

Какие осложнения могут возникнуть после воспаления легких?

Во-первых, пневмония может долго не разрешаться, иметь затяжное течение. Во-вторых, может сформироваться абсцесс легкого. В-третьих, после перенесенной пневмонии может развиться хронический бронхит, бронхиальная астма. Если проводилось лечение антибиотиками, то может возникнуть дисбактериоз.

Горечь во рту

Последние месяца три очень часто появляется ощущение сладковатой горечи во рту. Перед этим некоторое время были слабые боли в правой части живота, как при гастрите. Жирной, обильной, жареной пищей никогда не увлекался, предпочитая овощи, фрукты, салаты, каши. В районе, где я живу, в водопроводной воде повышенное содержание солей. На некоторое время горечь проходит после 24-36 часов голодания. С чем это может быть связано? Может ли это быть связано с желчно-каменной болезнью?

Описанные жалобы, возможно, связаны с дискинезией (нарушением моторики) желчевыводящих путей. Рекомендуем обратиться к терапевту или гастроэнтерологу для обследования и лечения. Вероятно, врач назначит вам общий и биохимический анализ крови, УЗИ органов брюшной полости, гастроскопию или рентгенологическое исследование желудка, а также другие лабораторные и инструментальные исследования. До визита к врачу рекомендуем дробное питание, 4-5 раз в сутки небольшими порциями, исключить острое, жирное, жареное, соленое и так далее. Образование камней в желчном пузыре связано, скорее, с особенностями обмена солей и холестерина в организме, чем с избыточным поступлением солей извне.

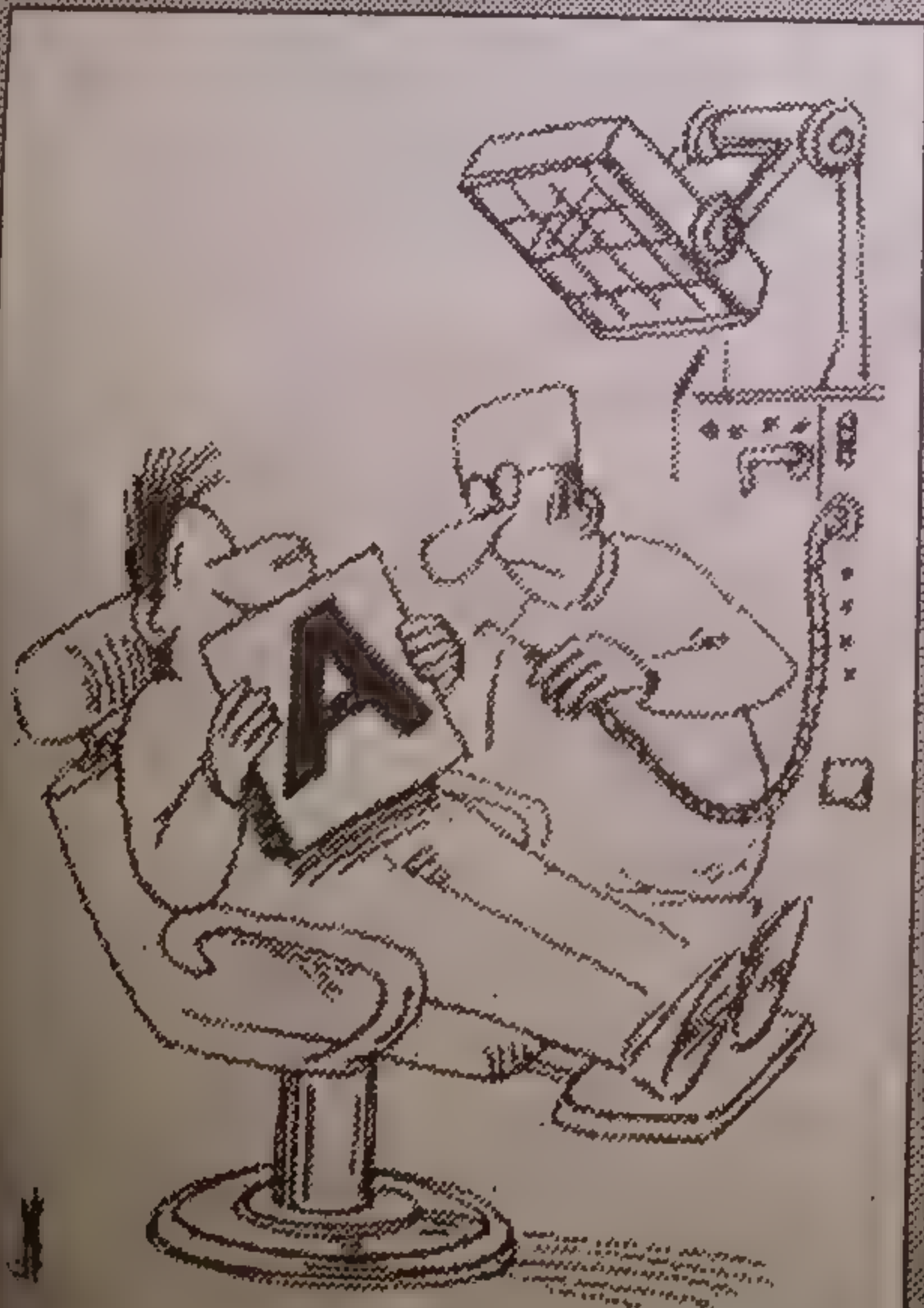


Рисунок Е. Игнатьева.

Кровоточат десны

У меня очень сильно кровоточат десны. Можно ли как-то от этого избавиться?

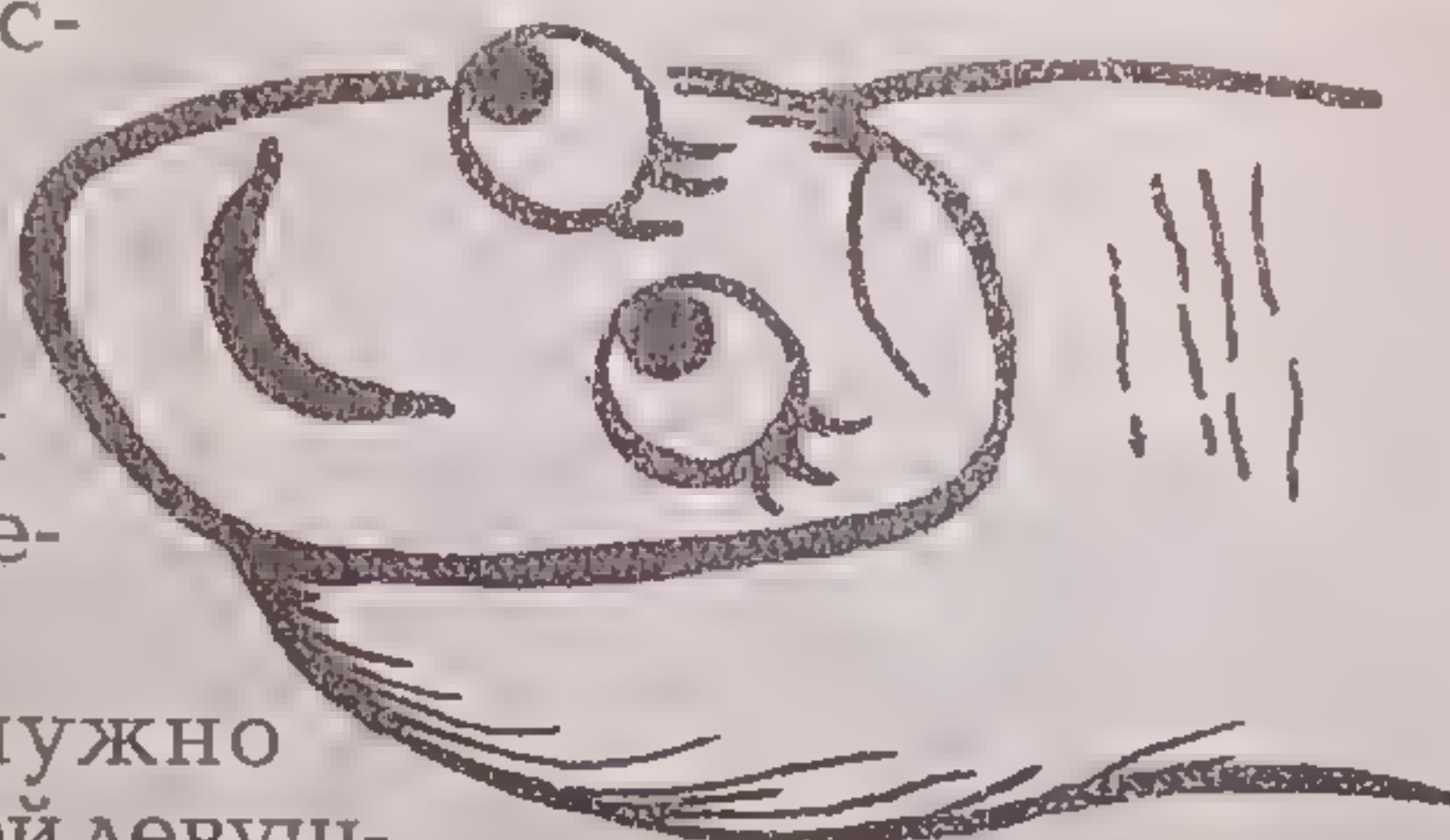
Среди возможных причин кровоточивости десен на первом месте стоят заболевания полости рта, например, пародонтоз. Лечение проводит стоматолог. Используются специальные зубные пасты и эликсиры, физиотерапия, прием поливитаминных препаратов и витаминов С. При отсутствии явной патологии со стороны полости рта необходимо провести более углубленное обследование. Так, например, повышенная кровоточивость десен - симптом хронических заболеваний печени и системы крови. Консультация терапевта поможет избежать лишних исследований.

Ты - мне, я - тебе

Ноготь врастает от неправильной стрижки

Здравствуйтесь, все болеющие и в здравии. Буду рада, если кому-нибудь пригодятся мои объяснения.

Хочу помочь шестнадцатилетней девочке с вросшим ногтем. Несколько раз и мне ноготь пришлось удалять у хирурга, в последний раз мне вынимали ногтевую пластинку, разрезав ее как лапшу. Я прочитала в медицинской энциклопедии, что ноготь врастает, если его неправильно обстригают. Стричь надо строго горизонтально, никаких закрутлений! А сейчас девочке надо распарить пальцы, скрутить ватные жгутики (или из бинта), поднять по бокам ноготки и подложить жгутики под них, приподняв ногти. Тогда они будут отращивать только горизонтально. Все, кто ко мне обращался за советом, вылечились.



А вот что нужно сделать 18-летней девушке с носовым кровотечением. Очень простой способ из очень древней книжечки, напечатанной еще при царе. Не помню, какой врачеватель советовал, но главное запомнила. Надо взять чисто шерстяную нитку и повесить на нее обыкновенный железный ключик. Повесить его на шею, но не как крестик, а наоборот, чтобы ключ находился между лопаток. Как кровь остановится, так ключ можно снимать. Носите ключ с собой в кошельке, в сумочке - на всякий случай.

С уважением Антонина Павловна
АНДРЕЕВА, г. Богородск
Нижегородской области.



Иголки сосновые

Скоро март, и люди, страдающие суставными болезнями, должны воспользоваться этим временем, чтобы приготовить себе лекарство. Уже много лет я пользуюсь этим средством, и мне оно при сильных болях помогает.

Отправляйтесь в лес и наберите самых маленьких смолистых сосновых побегов величиной с наперсток. Наполните ими полулитровую бутылку и залейте оливковым маслом. Поставьте бутылку в теплую печь или на водяную баню (температура должна быть 50-60 градусов) на 8-10 часов. Масло можно продолжать настаивать при комнатной температуре неограниченное время (чем дольше настаивается, тем лучше).

Употреблять можно сразу же после настаивания для растирания при различных суставных, ревматических и невралгических болях.

Надеюсь, что и вам мое лекарство поможет.

Н.Ф.КИСЕЛЕВА,
Ивановская обл.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№5(83), февраль 2003 г.

Главный редактор И.И.ЦАРЕВА тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки: тел.: 34-91-15, 34-82-57

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-ИН»

Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408
тел./факс 227-74-10.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001 г.
Набор и верстка ЗАО «Редакционный центр «Газетный мир»

Подписано в печать 17.02.2003 г. в 17 часов (по графику в 17 часов). Тираж 52201. Заказ №918.
Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная.
Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник»,
Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

№7(86), 2003 г.

ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Катаракта и операция

У меня миопия высокой степени обоих глаз. В правом глазу зрелая катаракта, а в левом - незрелая. Предлагают операцию правого глаза (удалить хрусталик). Будет ли установлен искусственный хрусталик или выпи-саны очки? Какой уход нужен для оперированного глаза?

Существует много разновидностей хирургических операций по поводу катаракты, но суть всех их сводится к удалению хрусталика. В большинстве случаев он заменяется искусственным хрусталиком. Противопоказаний для установки искусственного хрусталика, или по-другому - интраокулярной линзы (ИОЛ) практически не имеется. Если операция проводится по современной технологии, с использованием качественного оборудования и материалов, то возможно полное восстановление зрения.

Однако не всем больным необходимо ставить искусственный хрусталик. Например, при миопии высокой степени пациент хорошо видит вдаль и без искусственного хрусталика, и без очков. После хирургической операции пациент находится некоторое время под наблюдением офтальмохирурга, а затем выписывается под наблюдение окулиста по месту жительства. Примерно в течение месяца после операции больному необходимо закапывать дезинфицирующие и противовоспалительные препараты.

Операция по удалению катаракты является микрохирургической манипуляцией. Она обладает минимальным воздействием на организм. Иногда, в 5%-30% случаев после хирургической операции по удалению хрусталика, может образовываться пленчатая вторичная катаракта, которую можно удалить амбулаторно и безболезненно с помощью лазерных методик.



Анекдот

Негр после операции, грустный такой. Его спрашивают:

- Ты чего такой грустный? Операция, что ли, прошла неудачно?

- Да нет, аппендицит-то вырезали, да вот зашили белыми нитками...



С 1 апреля подорожает

подписка на вашу любимую газету
"Твое здоровье в вопросах и ответах"



Только до 31 марта можно выписать газету
по самой **низкой** подписной цене
И ЭТО НЕ ШУТКА

- в регионах России подписка проводится по каталогу досрочной подписки ЗАО "АРСМИ"
- в Нижегородской области - по местному каталогу

ИНДЕКС 83074

Бегом на почту!

Принципы Амосова

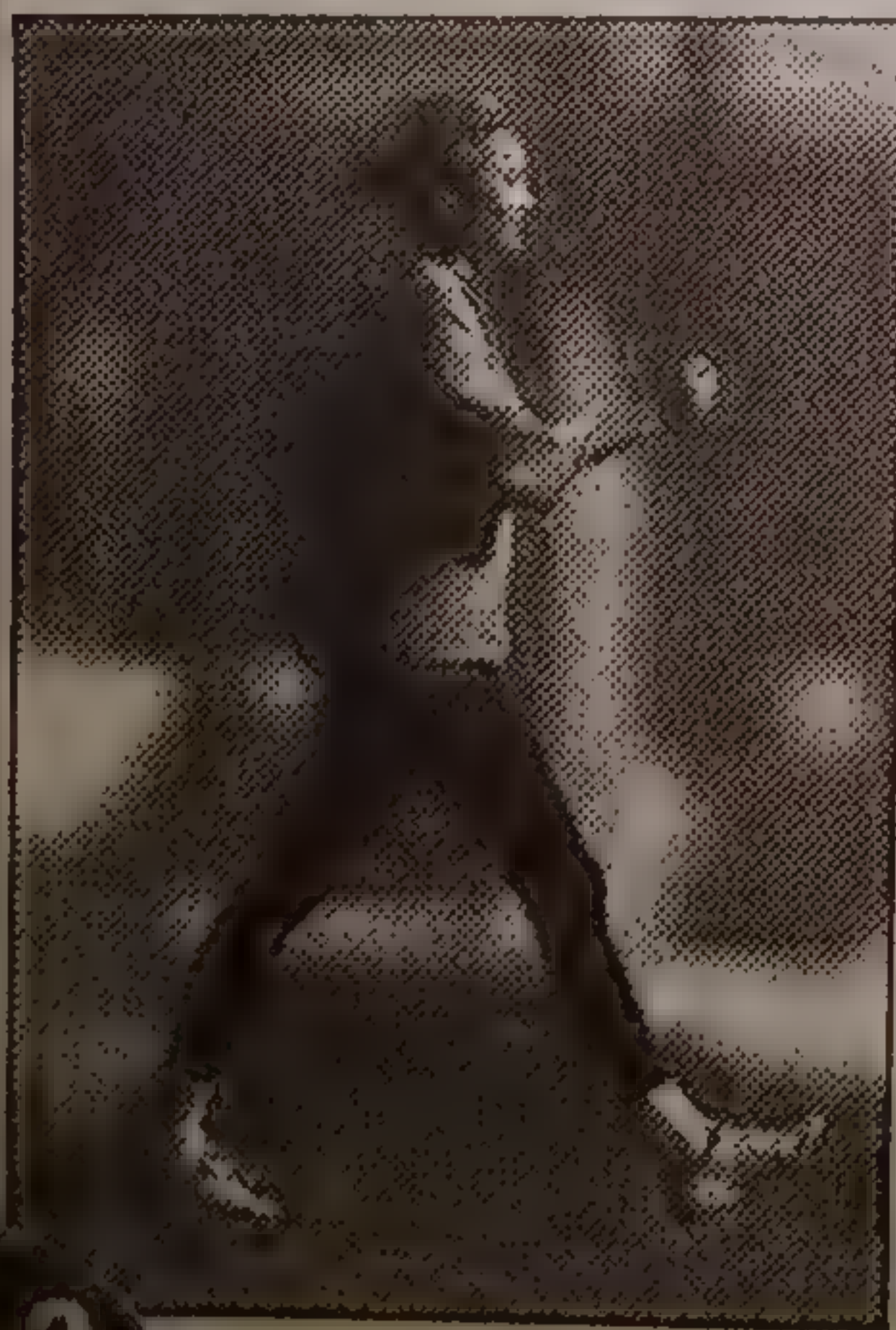
Продолжаем публиковать отрывки из книги Н.Амосова «Моя система здоровья».

Самые «нетребовательные» виды, которыми можно заниматься дома, - гимнастика и бег на месте.

Отношение к занятиям тоже играет немалую роль. Бег на месте, например, очень скучен, но его можно скрасить телевизором или радио. Бегать по кругу в сквере тоже очень скучно. Ходить чуточку веселее, потому что можно иметь цель - на работу, домой, по сторонам можно смотреть. Игры - самое веселое занятие.

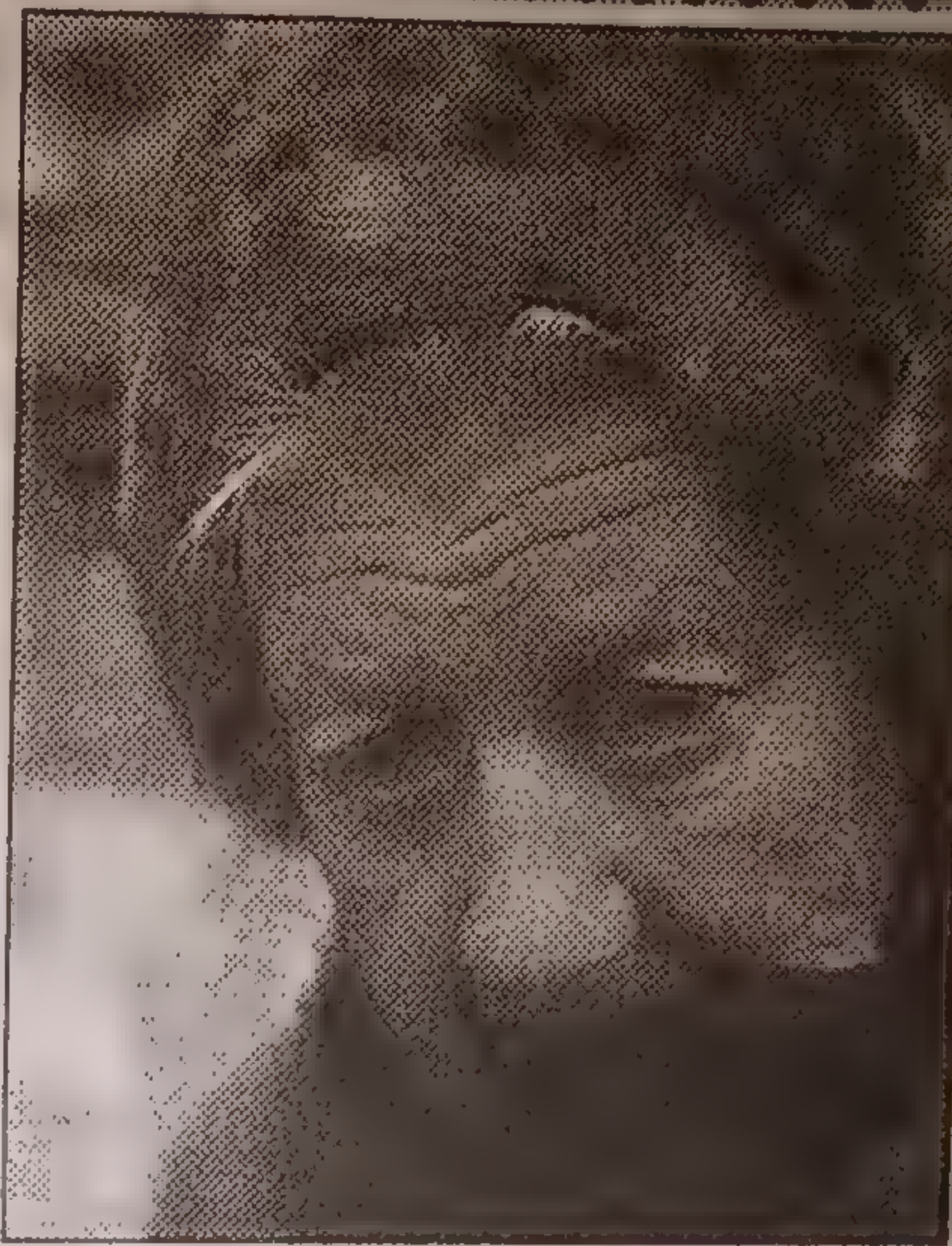
Теперь следует поговорить о каждом виде упражнений. Ходьба - самая что ни на есть естественная нагрузка. Ее тренировочный эффект определяется расстоянием и учащением пульса. Чтобы иметь удовлетворительную тренированность, нужно ходить не меньше часа и покрывать расстояние почти 6,5 км. Идти надо очень быстро и напряженно. Стоит замедлить шаг и пройти 5 км, нужно уже проходить 10 км на следующий день. Обычно времени для такого режима ходьбы не хватает, разве что у пенсионеров его достаточно. Поэтому ходьба как единственный метод тренировки хороша в качестве вводного курса, но не основного. Незаменима ходьба и для восстановления сил после болезней, вполне пригодна для пенсионеров, у которых много времени. Но все остальные тоже должны помнить: не стоит ждать автобус, чтобы выиграть 10 минут времени, лучше идти пешком.

Ходить нужно только быстро, чтобы пульс учащался хотя бы до 100 ударов в минуту. Если за день проходить скорым шагом 4-5 км, это уже лучше, чем ничего.



Старческие кератомы

Мне 58 лет, примерно с сорока лет у меня стали появляться старческие кератомы. На виске, спине, груди, в паху. С годами они увеличиваются в размерах, на виске уже величиной с десятикопеечную монету. Особого беспокойства они не причиняют, но некоторые из них постоянно цепляются за белье и поэтому причиняют неудобства. Меня очень интересует причина их появления. И нельзя ли избавиться от кератомы при помощи народных средств?



Кератомы относятся к числу доброкачественных опухолевидных образований кожи и особенно активно образуются при ускоренном старении человека. Предпосылкой к их раннему появлению является снижение иммунитета. Вам надо посоветоваться с врачом и попытаться установить - нет ли других проявлений иммунодефицита. И если это будет обнаружено, надо провести лечение.

Заочно можно рекомендовать прием поливитаминных препаратов с минеральными компонентами и фитопрепараты (предпочтительно из местных растений). Например, отвар из трав: трава тысячелистника - 1 ст.л., трава чистотела - 2 ст.л., аптечная ромашка - 2 ст.л., трава зверобоя (при склонности к кишечной диспепсии) - 2 ст.л. или плоды крушины (при склонности к запорам) - 2 ст.л., сушеница болотная (при болевом синдроме) - 3 ст.л., фенхель или семена укропа (при метеоризме) - 3 ст.л. Смешать, взять 3 ст.л. сбора и добавить плоды боярышника - 1 ст.л. и залить 1 л кипятка, настоять в течение ночи в термосе. Принимать по 1/3-1/2 стакана теплого отвара перед едой 2-3 раза в день.

Вечером в приготовленный отвар можно добавлять смесь алоэ с медом. Для этих целей следует брать 3-летний алоэ. Перед срезанием не поливать 1 неделю. Срезанные листья выдержать в холодильнике 3-4 дня. Край с колючками срезать, измельчить ножом и залить жидким (желательно свежим) медом в соотношении 1:2. Выдержать в темном прохладном месте 1 неделю. Добавлять по 1 ч.л. смеси в стакан с отваром. Курсы лечения проводить в течение месяца, повторять каждые 3 месяца.

Хочу предостеречь: не следует пользоваться для местного лечения раздражающими мазями, настоями и другими препаратами.

Удалили зуб, а болит язык

Полтора года назад мне удалили зуб, болезнь продолжалась целый месяц. Обращалась к врачам, были прописаны антибиотики и, может, от неправильного их применения у меня заболел язык и ощущается сильное жжение во рту. До сих пор не проходит. Подскажите, к какому врачу обратиться и как от этого избавиться?

Обратиться вам надо к стоматологу, который лечит все болезни полости рта. По всей вероятности, у вас глоссит - воспаление языка. Чтобы вылечить его, надо знать причину появления, а их может быть множество, в том числе «неправильные» протезы, грибковое поражение и т.д.

И жить торопится, и чувствовать спешит

Ответьте мне, пожалуйста, на вопросы:

Желательно ли мне в 16 лет начинать интимную жизнь? И могу ли я после этого резко потолстеть? И могут ли в гинекологии узнать, что я живу этой интимной жизнью? И как сделать так, чтобы родители об этом не узнали?

Ваши вопросы, милая девочка, звучат совершенно нелепо. Половая жизнь - не медицинская процедура наподобие прививки, которую назначают в определенном возрасте, и не спортивное состязание под девизом «Кто первый лишится девственности». В 16 лет желательно уметь, например, плавать, жарить картошку и пришивать пуговицы, желательно также знать, как пишется слово «гинекология». А вот о «желательности» интимной жизни говорить явно рановато.

Во-первых, в 16 лет организм еще не сформировался, не установился регулярный месячный цикл, идет гормональная перестройка организма. Вы не созрели для половой жизни физически, да, судя по всему, и морально.

Вас волнует, например, что испортится фигура, «можно резко потолстеть». А то, что вы можете забеременеть и жизнь себе испортить, - вас не беспокоит? Сообщаем: от интимной жизни «случаются» дети, к рождению которых 16-летняя девушка уж точно не готова! Вы бы прежде чем задавать свои вопросы, литературу о физиологии человека почитали...

Следующая причина, по которой не следует бросаться сломя голову

во взрослую жизнь: к молодому организму очень легко цепляются всякие инфекции, передающиеся половым путем. Вы, кстати, знаете об их существовании? К сожалению, в нашей редакционной почте встречаются письма от очень юных дам, рано познавших сексуальные «рады жизни». В результате - букет болезней: уреаплазмоз, микоплазмоз, хламидиоз, цитомегаловирус, которые лечатся очень долго, трудно и в конце концов приводят к бесплодию.

Теперь о гинекологах: могут ли они отличить девушку от не девушки? Да, могут, но не всегда. Все зависит от строения половых органов. Девственная плева - тонкий вырост слизистой оболочки у входа во влагалище - бывает разной формы. В одних случаях плева закрывает вход полностью и имеет только небольшое отверстие, в других представляет собой лишь тонкую пленку по краям половой щели. От этого, кстати, зависит и наличие кровянистых выделений после первого полового акта.

Однако, если вопреки нашим советам вы все-таки решите начать половую жизнь, скрывать этот факт от гинеколога не стоит! Вам хотя бы дадут квалифицированную консультацию, как предохраняться, научат, как не оказаться в трудной ситуации.

Вопрос про родителей оставляем без комментариев. Скажите, нужны вам еще и эти проблемы?



Аортальный порок сердца

У меня диагностировали врожденный аортальный порок сердца. Заключение сделано на основе данных эхокардиографического исследования. Насколько серьезен этот диагноз? Какова продолжительность жизни людей, перенесших операции?

При врожденных аномалиях аортального клапана даже без значимых гемодинамических нарушений возможно присоединение инфекционного эндокардита, развитие кальциноза клапана и т.д., что потребует операции. Ваш диагноз требует постоянного наблюдения у кардиолога. При появлении показаний выполняют оперативное лечение: клапанно-сохраняющие или клапанно-замещающие операции. При соблюдении рекомендаций кардиолога продолжительность жизни такая, как у здорового человека.

Алая кровь

С чем может быть связано появление крови в кале, причем ярко-красной в довольно большом количестве?

Появление ярко-алой крови в кале, как правило, в конце дефекации и кровь при этом не перемешана с испражнениями, является характерным признаком геморроидального кровотечения. Рекомендуем срочно обратиться к проктологу для осмотра прямой, а возможно, и толстой кишки. До обращения к врачу необходимо исключить алкоголь, острое, жирное и жареное из рациона, т.к. эта пища вызывает обострение геморроя. Следует следить за стулом. Не пользоваться туалетной бумагой, надо заменить ее на прохладные сидячие ванночки после каждого акта дефекации. Самолечение не рекомендуем, так как сходными симптомами могут проявляться и более опасные заболевания: например, полипы и даже злокачественные опухоли прямой кишки и анального канала.



Удалили аденоиды - появилась гнусавость

Моей дочери удалили аденоиды. Появилась гнусавость речи. Пройдет ли это нарушение самостоятельно или требует какого-то лечения? Какие наиболее эффективные лекарственные препараты для повышения иммунитета детского организма? Что вы знаете о препарате ирс-19?

Если это нарушение не пройдет самостоятельно в течение 5-7 дней, нужно обратиться к ЛОРу. В послеоперационном периоде желательно избегать людных мест и временно воздержаться от посещения детских дошкольных учреждений. Желательно либо полоскать горло антисептическими растворами, например, раствором ротокана или давать ребенку «фарингосепт». Для повышения иммунитета рекомендуются: элеутерококк, рибомунил, ирс-19, некоторые витаминные и дрожжевые препараты. Ирс-19 является препаратом для повышения местного иммунитета верхних дыхательных путей.

Укрепление зубов

Какие витамины способствуют укреплению зубов? Может, еще какие-то методы есть?

К сожалению, нет таких витаминов, так как зачатки постоянных зубов закладываются во внутриутробном периоде, а формирование эмали и дентина происходит в детском возрасте. Ваша задача - сохранить как можно дольше то, что у вас есть. А для этого необходимо соблюдать правильную гигиену полости рта. Посещать стоматолога раз в полгода, но только такого, который не ищет себе дополнительную работу, а к вашим зубам относится, как к своим. И, конечно, делать профессиональную чистку зубов. Доктор порекомендует вам пасту, которая будет действительно очищать полость рта и сохранит ваши зубы в хорошем состоянии.



Нарушение реполяризации

Прошел электрокардиограмму. Заключение: «Умеренное нарушение процессов реполяризации нижней стенки левого желудочка». Что это такое?

А ничего. Просто электрокардиографический феномен, вариант нормы. Нарушения реполяризации встречаются нередко. Главное, не спутать их с чем-то более серьезным.

Скин-кап

В инструкции к крему скин-кап сказано, что при псориазе его надо применять один месяц. А когда можно будет повторить курс лечения? Нельзя ли применять крем не один месяц, а два или больше? Не наступит ли привыкание?

По данным независимых экспертов, препарат скин-кап, во-первых, малоэффективен при псориазе, во-вторых, содержит гормоны. При применении препарата дольше 10 дней на коже отмечаются изменения, характерные для гормональных мазей, - предвестники атрофии кожи. Таким образом, вряд ли препарат скин-кап имеет смысл применять более 10 дней. К гормональным препаратам возникает привыкание.

Кардиостимулятор

Моему отцу недавно установили кардиостимулятор. Аппарат импортный, но не дает эффекта. Провели переустановку электродов. Сейчас эффект наблюдается лишь при максимальной работе аппарата. Что может быть препятствием для работы стимулятора?

Причин, вызывающих нарушение в работе кардиостимулятора, более 20. Они могут быть связаны с повреждением самого аппарата, с погрешностями установки электрода и имплантации аппарата. Но чаще всего нарушения связаны с прогрессированием основного заболевания и изменениями в самом сердце. Для определения точной причины сбоев необходимо обратиться к кардиологу.

Доноры и гепатит

Почему люди, переболевшие гепатитом, не могут быть донорами? Как определяется, что человек переболел гепатитом В?

Ранее перенесенный острый вирусный гепатит В можно диагностировать путем определения в крови антител к различным вирусным белкам. Из-за значительной стоимости такого обследования при массовом его проведении, а также для профилактики посттрансфузионного гепатита лица, перенесшие острый вирусный гепатит, бессрочно отстраняются от донорства.

Варикоцеле и эрекция

Может ли варикоцеле вызвать ослабление эрекции?

Теоретически такая вероятность есть, но это маловероятно. Если эректильная дисфункция связана с варикоцеле, то она должна протекать по типу венозной недостаточности полового члена, то есть эрекция быстро наступает и быстро исчезает, не позволяя совершить полноценный половой акт. При этом качество эрекции (пока она есть) хорошее. Впрочем, вам в любом случае необходима консультация уролога, поскольку варикоцеле нужно лечить.



Питание

после отравления

В результате отравления человек неделю не мог ничего есть. Сейчас аппетит восстанавливается. Что можно кушать?

Пищу лучше принимать 5-6 раз в день, небольшими порциями. **Исключить:** алкоголь, консервы, соки, шоколад, свежие овощи и фрукты, газированные напитки, острое, жирное, соленое, жареное, сдобу, цельное молоко, мягкий хлеб. Пища готовится на пару или путем отваривания. **Можно:** каши на воде; овощи и фрукты отварные, тушеные, печеные; кисели и морсы; мясо, рыба и птица нежирные.

Преждевременная эякуляция

У меня такая проблема - преждевременная эякуляция. Когда сношения более-менее частые, то продержаться можно 40-50 сек., а если перерыв большой, то иногда дело собственно до полового акта не доходит. Посоветуйте, к какому врачу можно обратиться и каковы шансы на выздоровление?

Для выяснения причины недуга вам нужно проконсультироваться у уролога-андролога, который обозначит спектр анализов и исследований для определения тактики лечения. Шансы на выздоровление будут зависеть от результатов обследования. Как правило, большинство пациентов отмечают значительное улучшение (продолжительность полового акта) уже на первых этапах лечения.

• поставьте бутылку в теплую печь или на водяную баню (температура должна быть 50-60°)

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ



Мастопатия с рождения

Моей дочке 6,5 месяца. Грудью я ее кормила до двух месяцев. С рождения у девочки мастопатия. Врачи говорили, что к месяцу должно пройти. Однако до сих пор не прошло. Как быть?

Из письма не ясно, получала ли девочка до сих пор какое-нибудь лечение или нет. Если нет, то можно попробовать полечить ее камфорным маслом.

Делайте так: перед применением пузырек с камфорным маслом подогрейте, опустив в горячую воду. Затем теплое (но не горячее!) масло густым слоем наложите на грудные железы ребенка. Сверху покройте полоской пергаментной бумаги или целлофана и прибинтуйте к телу, обвязав бинт при этом вокруг грудной клетки. Компресс оставьте на всю ночь. Если ребенок будет кричать и плакать, то снимите его раньше. Компрессы ставить до тех пор, пока уплотнения на грудных железах ребенка не исчезнут. В среднем курс лечения длится десять дней. Если после камфорного масла уплотнения не рассосутся, девочку будет необходимо показать детскому эндокринологу.

Задержка полового раз

Моему внуку 13 лет. Он очень полн. кушает. Но больше меня беспокоит, что у него явно недоразвиты половые органы. Мальчик даже в общую баню стесняется заходить. Может, у него какая-нибудь болезнь? Что нужно предпринять?

У вашего внука, повсей видимости, заболевание, которое называется адипозогенитальным пубертатом. Болезнь характеризуется ожирением, замедленным ростом и отставанием в половом развитии. Ожирение возникает вследствие неравномерного распределения подкожной жировой клетчатки. Отложение жира, как правило, отмечается в области живота, таза, бедер, груди, рук и лица. Задержка полового развития у мальчиков выражается в уменьшенном половом члене и недоразвитии яичек. Волосистой покров на лобке чаще всего отсутствует. У подростков не растут усы и борода.

Лечение этого заболевания в каждом случае сугубо индивидуальное. Назначает его врач-эндокринолог, на консультацию к которому в ближайшее время и нужно будет привести ребенка.

Дисбактериоз кишечника

У моей внучки (ей 1 год и 5 мес.) очень густой кал (ну точь-в-точь как у баранчика). Можно сказать, с самого рождения. Дочь грудью ее кормила до 1 года 2 мес. С 7 мес. начали прикармливать. Даю водичку, компоты, бананы, на ночь даю тертое яблоко. Днем, конечно, она получает каши, суп мясной с фрикадельками, каши даю из 7 злаков, ячневую, манную (но редко), пшениные хлопья, овсяные хлопья. Подскажите, к чему это может привести, как с этим бороться?

Похоже, что у вашей внучки дисбактериоз кишечника. Как именно с ним бороться, станет ясно тогда, когда врач поставит диагноз какой именно дисбактериоз. Заболевание имеет три формы, и метод лечения зависит от этого. Поэтому главное, что нужно сделать на данном этапе - сдать анализы на дисбактериоз. Обратитесь с этим вопросом к своему участковому педиатру, если он не сможет помочь, попросите направление в детскую районную или областную больницу.

Задержка полового развития

Моему внуку 13 лет. Он очень полный, много кушает. Но больше меня беспокоит то, что у него явно недоразвиты половые органы. Мальчик даже в общую баню стесняется ходить. Может, у него какая-нибудь болезнь? Что нужно предпринять?

У вашего внука, по всей видимости, заболевание, которое называется адипозогенитальная дистрофия. Болезнь характеризуется ожирением, пониженным ростом и отставанием в половом развитии. Ожирение возникает вследствие неравномерного распределения подкожной жировой клетчатки. Отложение жира, как правило, отмечается в области живота, таза, бедер, груди, рук и лица. Задержка полового развития у мальчиков выражается в уменьшенном половом члене и недоразвитии яичек. Волосистой покров на лобке чаще всего отсутствует. У подростков не растут усы и борода.

Лечение этого заболевания в каждом случае строго индивидуально. Назначает его врач-эндокринолог, на консультацию к которому в ближайшее время и нужно будет привести ребенка.

Дисбактериоз кишечника

...год и 5 мес.) очень густой кал (как у баранчика). Можно сказать, Дочь грудью ее кормила до 1 года. Начали прикармливать. Даю овощи, на ночь даю тертое яблоко. Ребенок получает каши, суп мясной с фрикадельками, даю из 7 злаков, ячневую, манную, овсяную хлопья, овсяные хлопья. Подскажите, как с этим бороться?

...внуки дисбактериоз кишечника. Как именно это ясно тогда, когда врач поставит диагноз дисбактериоз. Заболевание имеет три формы, и метод лечения. Поэтому главное, что нужно сделать на первом этапе — обратиться к педиатру, если он не сможет помочь, то к детскому гастроэнтерологу или областному гастроэнтерологу.

«Пуговка» на губе

У моей трехмесячной дочери на верхней губе с внутренней стороны небольшая опухоль, круглая, в виде выпуклой пуговки. Врачи сказали, что это гемангиома. Пока, по их словам, делать ничего не нужно, так как девочка еще маленькая. Прошу, объясните, что это за болезнь, насколько она опасна и как от нее избавиться?

Гемангиомы — это врожденные образования, исходящие из кровеносных сосудов. По своему характеру они одинаково близки как к порокам развития, так и к истинным опухолям.

Гемангиомы не представляют серьезной угрозы для жизни ребенка. Если гемангиома не растет, не увеличивается в размерах, то нет никаких оснований для беспокойства. С такими образованиями дети живут, не чувствуя дискомфорта. Лечение в этом случае не требуется.

Если же гемангиома занимает обширный участок кожи, находится на открытом месте (особенно на лице), имеет склонность к росту и представляет собой косметический дефект, то необходимо лечение. Оно может быть оперативным или консервативным. Эффект от лечения, как правило, высокий.



Что такое тубоотит?

Тубоотит — это воспаление евстахиевой трубы и внутреннего уха. Чаще встречается у детей из-за анатомических особенностей: труба более короткая и широкая, открывается в глотку. Само воспаление евстахиевой трубы может быть предрасполагающим фактором для последующего отита, так как отекая слизистая приводит к значительному уменьшению просвета, застреванию пузырьков воздуха и нарушению функции трубы, т.к. она перестает выравнивать давление в полости внутреннего уха, что приводит к нарушению кровообращения в нем.

Артроз

Несколько лет назад мне поставили диагноз: артроз тазобедренных суставов. Я долго надеялась, что все само пройдет, но мое состояние ухудшается. После парилки наступает временное улучшение. «Витафон» тоже не очень-то помогает. Эту болезнь, видимо, я приобрела до конца дней моих. Хотелось бы как-то научиться «сожительствовать» с ней с наименьшими неприятностями. Возможно, нужны какие-то физические упражнения, диета. Какие лучше применять медикаментозные средства?

Диета, безусловно, рекомендована в случае избыточного веса, чтобы уменьшить нагрузку на суставы. Физические упражнения тоже полезны, так как они способствуют увеличению подвижности суставов, укрепляют мышцы и связки. Особенно хорошо помогает плавание, так как при этом суставы нижних конечностей не нагружаются. Эффективно также физиотерапевтическое лечение. Процедуры подбираются индивидуально, с учетом противопоказаний. Что же касается медикаментозного лечения, то возможно курсовое применение экстракта хряща млекопитающих (румалон) внутримышечно. Однако не все специалисты считают это лечение эффективным. Другой подход представляет собой периодический прием нестероидных противовоспалительных препаратов. Препараты применяются короткими курсами. При этом прием лекарства должен предшествовать времени максимальной выраженности боли. Например, если болит по утрам, то медикамент применяется на ночь. Обязательно нужно учитывать противопоказания и побочные эффекты. Предпочтительнее применять ректальные свечи, например, вольтарен, диклоберл и т.д., так как при этом значительно уменьшается раздражающее воздействие на слизистую желудка. Также менее выраженным побочным действием обладает препарат мовалис. В любом случае, это не рекомендации к самолечению, а информация, которая поможет сделать первую беседу с лечащим врачом более продуктивной.

Мини-совет

От шишек на пальцах ног: на ночь попарьте ноги и приложите к шишкам медицинскую желчь, сверху накройте салфеткой, прибинтуйте, обвяжите чем-нибудь теплым и оставьте повязку до утра. Процедуру повторяйте до полного выздоровления.

Аномалия формы

Мне поставили диагноз: аномалия формы желчного пузыря. Что это такое и чем оно может грозить?

Обычно желчный пузырь имеет грушевидную форму. Нередко встречаются и другие формы желчного пузыря, например, вытянутая, а также перетяжки и перегибы. Эти аномалии predisполагают к дискинезии желчных путей - нарушению моторики. Проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Средство от целлюлита

Скажите, пожалуйста, есть ли какое-нибудь средство, действительно помогающее бороться с целлюлитом?

Средств очень много, но если человек не соблюдает диету в комплексе с гимнастикой, массажем и применением косметических наружных средств, то ничего не поможет.

Глаукома

Супругу поставили диагноз «глаукома» и порекомендовали операцию. Нельзя ли вылечиться без операции?

Самая большая опасность глаукомы - это прогрессирующая атрофия зрительного нерва, связанная с повышенным внутриглазным давлением. Вылечить глаукому нельзя, этот диагноз пожизненный. Все, что можно сделать, - это нормализовать внутриглазное давление различными методами, сперва медикаментозными (а выбор очень эффективных средств сейчас велик), а при неэффективности медикаментозных - хирургическими (в т. ч. лазерными) методами. Операция назначается тогда, когда все другие возможности уже использованы и они не дают необходимого снижения внутриглазного давления.

Киста щитовидной железы

Можно ли излечиться от кисты щитовидной железы без хирургического вмешательства?

Киста сама по себе может быть и неопасной, но она может сдавливать соседние клетки, нарушать их работу и быть причиной превращения этих клеток в злокачественные, что случается довольно редко, но может иметь место. Опять же не всякая киста может оказать такое воздействие. Поэтому если вы были у эндокринолога и он посоветовал хирургическое лечение, значит, есть на то причины. Кисты бывают разные. Наследственные, развившиеся из зачатка, из которого на этапе эмбриогенеза образовалась щитовидная железа. Также могут быть кисты, которые образовались на фоне воспаления, и кисты, образовавшиеся из-за гормональных нарушений. Также важно учитывать, на основании чего вам поставили диагноз. Так, если диагноз был поставлен по данным УЗИ, то иногда под ультразвуковой картиной кисты может скрываться опухоль, хотя и очень редко, тогда надо провести дообследование. Поэтому вам следует выполнить рекомендации вашего эндокринолога. Если вы в чем-то сомневаетесь, то обратитесь в специализированный эндокринологический центр.

Отрицательный резус

У дочери 2-я группа крови, резус отрицательный. Беспокоюсь за нее, как за будущую маму. Сколько можно ей рожать детей, делать аборт?

Каждая беременность и аборт увеличивают риск повышенной чувствительности по резус-фактору на 10%. Поэтому женщинам с отрицательным резусом вообще лучше не делать абортов. После окончания беременности надо вводить антирезус-иммуноглобулин. При соблюдении этих правил резус-отрицательная женщина может иметь столько детей, сколько захочет.

Приходит женщина к врачу, а врач спрашивает:
- Почему вас так долго не было?
- А я болела.



Нетрадиционные способности

Моя девушка обладает нетрадиционными способностями: ясновидение, телепатия. Но врач-психиатр признал в этом психическое отклонение, в связи с чем была присвоена инвалидность. Можно ли ее снять? Является ли обладание нетрадиционными способностями отклонением от нормы?

Ясновидение, чтение чужих мыслей и тому подобные нетрадиционные способности довольно часто, если не всегда, являются симптомами психической патологии. Но хочется обратить

ваше внимание, что только за телепатию и ясновидение психическое отклонение и инвалидность никому не определяют - не тот уровень. И диагноз душевного заболевания, а уж тем более инвалидность устанавливаются не единолично психиатром, а коллегиально, на врачебном консилиуме, после сбора как субъективной, так и объективной информации. По этой причине опротестовывать заочно решение психиатров нет возможности. Если вы считаете, что диагноз был поставлен ошибочно, то рекомендуем обратиться за экспертизой к независимой психиатрической комиссии. Вы можете включить в ее состав тех врачей, кому на 100% доверяете. Свои предложения по данному факту можете направить в административные медицинские органы (облздрав, крайздрав или горздравотделы). Если бюрократические баталии вам в тягость, то сразу можете обратиться в районный суд с иском о снятии с девушки ее психиатрического диагноза и соответствующей группы инвалидности как ошибочных.

Зудит без конца

Мне 78 лет, и в последнее время у меня появилось какое-то заболевание. Ночью очень чешутся наружные половые органы. Сделала все анализы, все нормально, а чесучка продолжается. Сообщите, что за заболевание, чем его лечить?

Сказать «на расстоянии» диагноз невозможно. Сходите к эндокринологу, может быть, этот зуд из-за диабета? Во всяком случае, причину вашей «чесучки» нужно выяснить. Как-то одна женщина нам написала, что избавилась от подобной проблемы с помощью смазывания касторовым маслом, но лишь на какое-то время. Пока причина не выяснена, зуд может возобновиться. Наверное, надо все-таки понастойчивее быть, объяснить врачу, как сильно это вас беспокоит, и выход обязательно найдется.

Сеть социальных аптек

МУП «МЕЩЕРЫ-ФАРМ, АПТЕКА № 380»

Хороший ассортимент лекарственных средств.

Высокое качество обслуживания.

Цены ниже средних нижегородских на 12% -
одинаковы во всех филиалах.

(8312) 47-32-87 - ул. Акимова, 56

(8312) 44-03-94 - ул. Фильченкова, 38

(8312) 77-37-07 - ул. К. Маркса, 8

Детская поликлиника № 9 - ул. Есенина, 46

Лиц. 8859807 № 2185 выд. ОКЛМ и ФД при адм. НС

Синдром Рейно

Расскажите о происхождении заболевания «синдром Рейно». Этим заболеванием я страдаю около 30 лет. Сначала болели и как бы отмирали только подушечки пальцев на руках, и то когда был контакт с холодной водой или на морозе без рукавиц. Теперь же моментально «мертвеют» все пальцы на руках, когда даже открываю холодильник, беря что-либо из продуктов. Врачи ничем конкретно мне помочь не могут - прописывают никошпан. Но это мне почти не помогает. Ответьте мне, пожалуйста, можно ли как-нибудь помочь мне?



Болезнь Рейно развивается тогда, когда доступ крови к пальцам рук и ног сильно затруднен. В результате пальцы становятся ненормально холодными. Иногда такое состояние вызывается артритом, атеросклерозом или анемией, а чаще всего - сужением сосудов в результате приема некоторых лекарственных средств, например, антигистаминных.

С возрастом слабеют все органы в человеке. Венозная система - не исключение. Руки-ноги начинают неметь, мерзнуть при малейшем охлаждении из-за недостаточности периферического кровообращения. Иными словами, стенки вен слабеют и не могут быстро отогнать кровь к сердцу. Она застаивается в конечностях и остывает. Это самая частая причина. У мужчин бывает чаще, т.к. они курением сильно снижают тонус вен.

Что вам можно посоветовать? Из лекарств - улучшают периферическое кровообращение трентал, никотиновая кислота.

Из еды - повышенное содержание калия и кальция. Они есть в кураге, капусте, картошке, черносливе, кисломолочных продуктах. Обязательно ежедневно рыба.

Если сильно зябнут руки, протирайте их по утрам и вечерам глицерином, смешанным с водой в пропорции 1:1. Ноги полезно разогревать массажем с мазью «Звездочка».

Белокровие

Может ли человек, переболевший лейкозом, в дальнейшем иметь здоровых детей? Передается ли эта болезнь по наследству?

Люди, переболевшие лейкозом (белокровием), могут иметь здоровых детей. Но так как видов лейкоза много, обязательно обговорите конкретную ситуацию с врачом, особенно если болела женщина. Предрасположенность к некоторым видам лейкозов передается по наследству, но к большинству видов лейкоза - нет.

Тренировать тонус сосудов можно, опуская руки и ноги в контрастные ванночки (холодная - горячая вода) на 2-3 секунды поочередно в течение нескольких минут ежедневно.

Возьмите за правило ежедневно принимать по 3 капсулы рыбьего жира. Курс - не менее 3 месяцев.

Одежда - шерсть с хлопком. На ночь - обязательно шерстяные носки (а можно и варежки). Голову тоже утепляйте.

А уж если на улице руки замерзли невмоготу, машите в течение 1-2 минут руками, словно мельница, - побольше амплитуду размаха. Это способствует нагнетанию крови в сосуды пальцев и уменьшает спазм сосудов.

Полипы и беременность

После обследования УЗИ у меня выявили полип желчного пузыря. С лечением сказали подождать, рекомендовали только настой шиповника, т.к. я в данное время в положении. Уважаемая редакция, расскажите, пожалуйста, подробнее, что это за болезнь, отчего она возникает, и какие рекомендации вы могли бы дать.

Беспокоиться вам не нужно: спокойно, ничего страшного. В принципе полипы могут вырасти везде, где имеется слизистая оболочка.

Торопиться некуда. Сделайте повторное исследование после родов, примерно через полгода и тогда решайте в зависимости от результатов: растут полипы или нет. Они могут и вообще исчезнуть без лечения.

Лекарственным лечением от полипоза нельзя избавиться. Из осложнений возможно образование желчных камней. Возможно наблюдение в течение ряда лет.



Бишофит

Несколько лет назад моя знакомая прислала мне из Волгограда лекарство бишофит. Инструкции у меня нет. Что это за препарат и при каких заболеваниях применяется?

Бишофит является природным минералом, включающим хлоридно-магниево-натриевый комплекс, йод, бром, железо и другие элементы. Оказывает умеренное противовоспалительное и обезболивающее действие при хронических воспалительных заболеваниях.

Бишофит используется в качестве наружного (бальнеологического) средства при деформирующих артрозах, ревматоидном артрите, радикулите, люмбагии и других хронических воспалительных и дистрофических заболеваниях опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата.

Применяют бишофит в виде компрессов. Больной участок тела (сустав, область поясницы и др.) рекомендуется вначале согреть лампой синего света или грелкой в течение 3-5 минут. Рассол в разведенном водой (1:1) или неразведенном виде слегка втирают в болезненное место в течение 3-5 минут, затем делают согревающий компресс (обычно на ночь: смачивают рассолом марлю, накладывают на болезненный участок, накрывают вощеной бумагой). После снятия компресса промывают кожу теплой водой. Курс лечения 10-12 процедур (через день).

При ежедневном и слишком длительном применении бишофита возможны раздражение тканей, кожные аллергические реакции.

В случае обострения процесса и непереносимости процедур прием препарата прекращают. Не следует накладывать компресс при заболеваниях кожи.

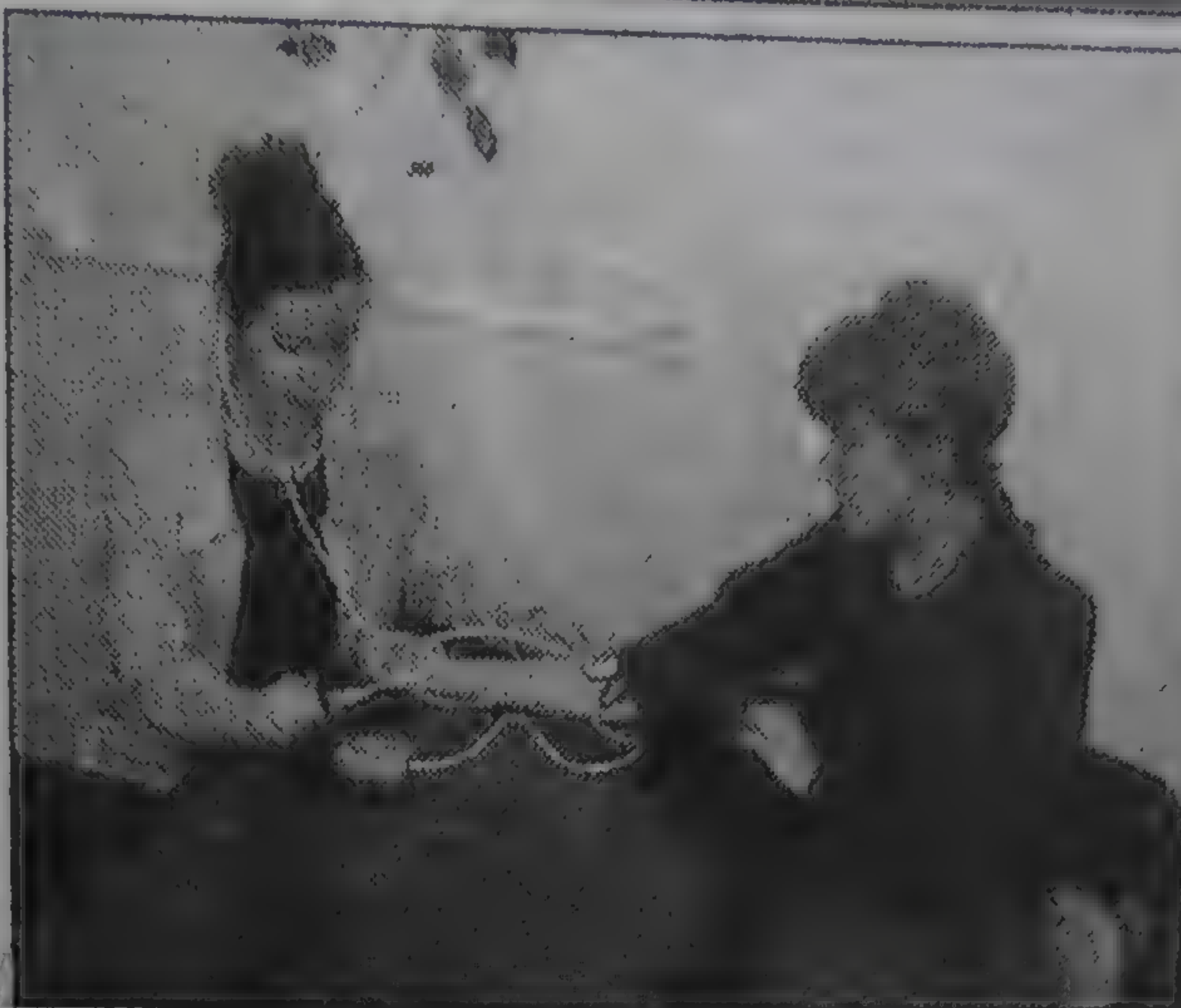
Тахикардия

Последние полтора года у меня постоянная тахикардия даже при минимальных физических нагрузках (до 140 ударов в минуту). Были проведены обследования щитовидной железы, в том числе на гормоны щитовидки, сделаны эхо сердца, суточная кардиограмма, биохимия крови. Диагноз врачей: вегетососудистая

дистония. Мне постоянно приходится принимать атенолол уже более года. Неужели это на всю жизнь?

Вегетососудистая дистония - это заболевание не органической, а функциональной природы. При нём отсутствуют какие-либо изменения в органах и тканях, которые можно увидеть визуально или под микроскопом. Вегетососудистую дистонию можно назвать болезнью сигнальных систем, которые информируют центральную нервную систему об изменениях, происходящих в органах. Возникающая у вас тахикардия является одним из характерных классических проявлений этого заболевания и является следствием повышенной возбудимости сердечной мышцы. Эти приступы тахикардии помимо сердцебиения могут сопровождаться любыми вегетативными проявлениями: беспокойство и возбуждение, покраснение или побледнение кожных покровов, потливость, слабость, дрожь в руках, головная боль и другие. Вы должны знать, что это совершенно не опасно для вашей жизни и здоровья. Обычно после 40 лет возбудимость миокарда снижается и приступы проходят. Но до этого в подавляющем большинстве случаев для предотвращения или смягчения приступа необходим сочетанный приём препаратов, успокаивающих миокард. Это атенолол, седативные средства (настой пустырника по 1/3 стакана 2-3 раза в день или экстракт валерианы по 1 капсуле 2-3 раза в сутки). Сами приступы лучше купируются следующим образом: обзидан (или анаприлин) - 1 таблетка (20 мг) под язык + валокордин 40 капель. В случае если на фоне приёма этих препаратов приступы продолжаются, необходимо откорректировать с вашим врачом дозу атенолола или заменить его другим, более эффективным бета-блокатором.

Однако очень часто под диагнозом вегетососудистой дистонии скрываются иные, более серьёзные, так называемые реципроктные тахикардии. Установить наличие или отсутствие у вас этих тахикардий можно только при помощи чреспищеводного электрофизиологического исследования проводящей системы сердца (ЧП-ЭФИ). Только убедившись в отсутствии данных видов тахикардии, можно приступать к лечению вегетососудистой дистонии.



Анекдот

1. ВВЕДЕНИЕ
 2. ОБЪЕКТ И ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ
 3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ
 4. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ
 5. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ
 6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ
 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
 8. ПРИЛОЖЕНИЯ
 9. УКАЗАТЕЛЬ
 10. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

...и изменения в органах и тканях, кото-
...под микроскопом. Вегетососудистую дистонию
...систем, которые информируют центральную
...пронсходящих в органах. Возникающая у вас
...характерных классических проявлений этого заболе-
...повышенной возбудимости сердечной мышцы. Эти
...сердечные болезни могут сопровождаться любыми веге-
...беспокойство и возбуждение, покраснение или поблед-
...потливость, слабость, дрожь в руках, головная боль и
...что это совершенно не опасно для вашей жизни и здоро-
...возбудимость миокарда снижается и приступы проходят.
...большинстве случаев для предотвращения или смягче-
...сочетанный приём препаратов, успокаивающих миокард.
...средства (настой пустырника по 1/3 стакана 2-3 раза в
...рианы по 1 капсуле 2-3 раза в сутки). Сами приступы лучше
...образом: обзидан (или анаприлин) - 1 таблетка (20 мг) под
...капель. В случае если на фоне приёма этих препаратов при-
...необходимо откорректировать с вашим врачом дозу атеноло-
...более эффективным бета-блокатором.

...то под диагнозом вегетососудистой дистонии скрыва-
...ёзные, так называемые реципроктные тахикардии. Ус-

...или отсут-
...тахикардий
...мощи чрес-
...физиологи-
...проводя-
... (ЧП-ЭФИ).
...отсутствии
...рдии, мож-
...нию веге-
...ции.

Анекдот

Вот такой анекдот. Эффективно-
...домашнее средство вас лечит. Когда
...розы там прощайся. А если вы хотите
...путь. А вот до начала работы
...и

Путешествия и здоровье

Каковы факторы риска для здоровья, связанные с путешествиями?

Сама по себе резкая смена климата, например, поездка в южную страну из средней полосы в холодное время может вызвать обострение многих хронических заболеваний: артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца и т.д. Особенно тяжело переносят смену климата дети. Для них это настоящий стресс, оказывающий неблагоприятное влияние на нервную, эндокринную и иммунную системы. На акклиматизацию у детей уходит не менее 7-10 дней, поэтому краткосрочные туры не пойдут им на пользу. Другим фактором риска является непривычная пища, особенно острые экзотические блюда. Перед путешествием необходимо проконсультироваться с врачом о мерах профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний, характерных для той страны, куда вы едете: малярия, вирусные гепатиты А и В, гельминтозы и т.д. Врач порекомендует, какие прививки можно сделать, или же какие препараты необходимо принимать профилактически, например, для профилактики малярии. Обратиться к врачу надо заранее, чтобы было время для обследования, а в случае вакцинации - для выработки иммунитета.

Морщины в 25 лет

Моя сестра сильно переживает по поводу появления морщин. Они идут от носа к уголкам губ и образуются под глазами. А ей всего 25 лет. Нормально ли появление морщин в этом возрасте? Что нужно сделать, чтобы предотвратить их появление в дальнейшем?

В 25 лет морщины могут появиться, если очень сухая кожа. Надо ухаживать за ней, увлажнять и питать. Сейчас множество средств для ухода за кожей различных типов. Лучше, если вашей сестре даст совет врач-косметолог. Если нет такой возможности, то выбирайте средства по уходу сами. Минимум, что вам необходимо: средство для умывания, увлажняющий крем и тоник, дневной и ночной питательный кремы.

Повышенное потоотделение

Я потею, даже когда не делаю какие-либо физические упражнения или даже когда мне холодно. Дезодорант не помогает, только придает приятный запах. Мне 16 лет, очень худой. Можно ли как-то предотвратить это явление?

Вам и вашим родителям можно посоветовать обследовать вас на наличие нарушений со стороны сердечно-сосудистой и пищеварительной системы. Принимать и применять наугад какие-либо средства сейчас было бы ошибкой.



«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№7(86), март 2003г.

Главный редактор И.И.ЦАРЕВА тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1

Рекламное агентство: тел. 34-88-20, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки: тел.: 75-98-68, 75-98-67, 75-97-53, 75-97-54.

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-ИН»

Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408

тел./факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.

Набор и верстка ЗАО «Редакционный центр «Газетный мир»

Подписано в печать 19.03.2003г. в 17 часов (по графику в 17 часов). Тираж 54450. Заказ №1548. Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная. Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник», Нижний Новгород, ул. Гордеевская, 7

№2(87), 2003 г.

**ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН**

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Краснуха? Ничего страшного!

Моему сынишке 5 месяцев, и у него появилась сыпь с температурой. Мы вызвали врача, и она сказала, что это больше похоже на краснуху. Напишите, пожалуйста, из-за чего она появляется? И еще у меня есть один вопрос по поводу этой краснухи - могут ли быть после нее какие-либо кожные последствия?

Краснуха - вирусное заболевание, которым дети болеют часто. О ее лечении мы писали в № 3 за 2003 г. Дети обычно легко переносят эту болезнь и никаких кожных последствий от нее не бывает. Переболев, человек на всю жизнь сохраняет иммунитет к краснухе.



Шумы в сердце

У моего сына шумы в сердце. Делали эхокардиограмму. Диагноз - дополнительная хорда левого желудочка, дисфункция хорд митрального клапана; регургитация клапанов легочной артерии. Кардиолог выписала рибоксин и витамины. В принципе, по ее словам, ничего страшного нет. Только дважды в год нужно приходить к ней на прием. Правда ли, что нет повода для беспокойства?

- Изменения в сердце, которые обнаружили у вашего сына, действительно никакой опасности не представляют. Это возрастные изменения и постепенно должны исчезнуть. Что же касается назначенного лечения, то оно скорее профилактическое и направлено на укрепление сердечной мышцы и клапанов. Однако раз в полугодие все-таки необходимо посещать кардиолога, чтобы убедиться, что обнаруженные отклонения со стороны сердца уменьшаются.

ВАШ ВОПРОС - НАШ ОТВЕТ: СО ЗДОРОВЬЕМ ПРОБЛЕМ НЕТ!

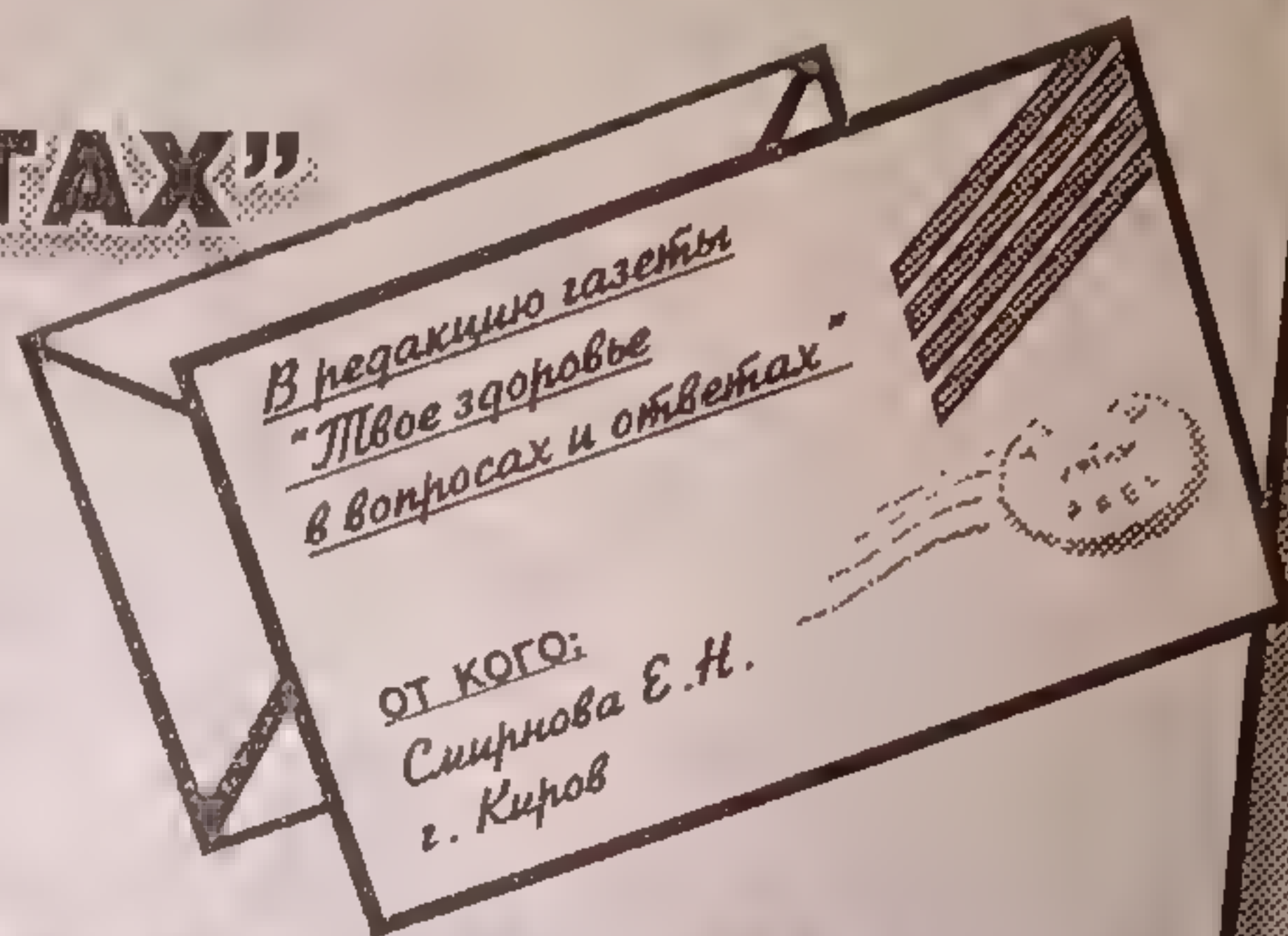
Выписывайте газету "ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ"

Подписка проводится:

· по каталогу Пресса России (Зеленый каталог).
Индекс 83074

· по местному каталогу Кировской области.
Индекс 83074.

А в Нижегородской области проводится
льготная подписка. Индекс 83073.



НАЧАПАСЬ ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2003г.

Принципы Амосова

Продолжаем публикацию фрагментов книги выдающегося кардио-хирурга Н.М.Амосова.

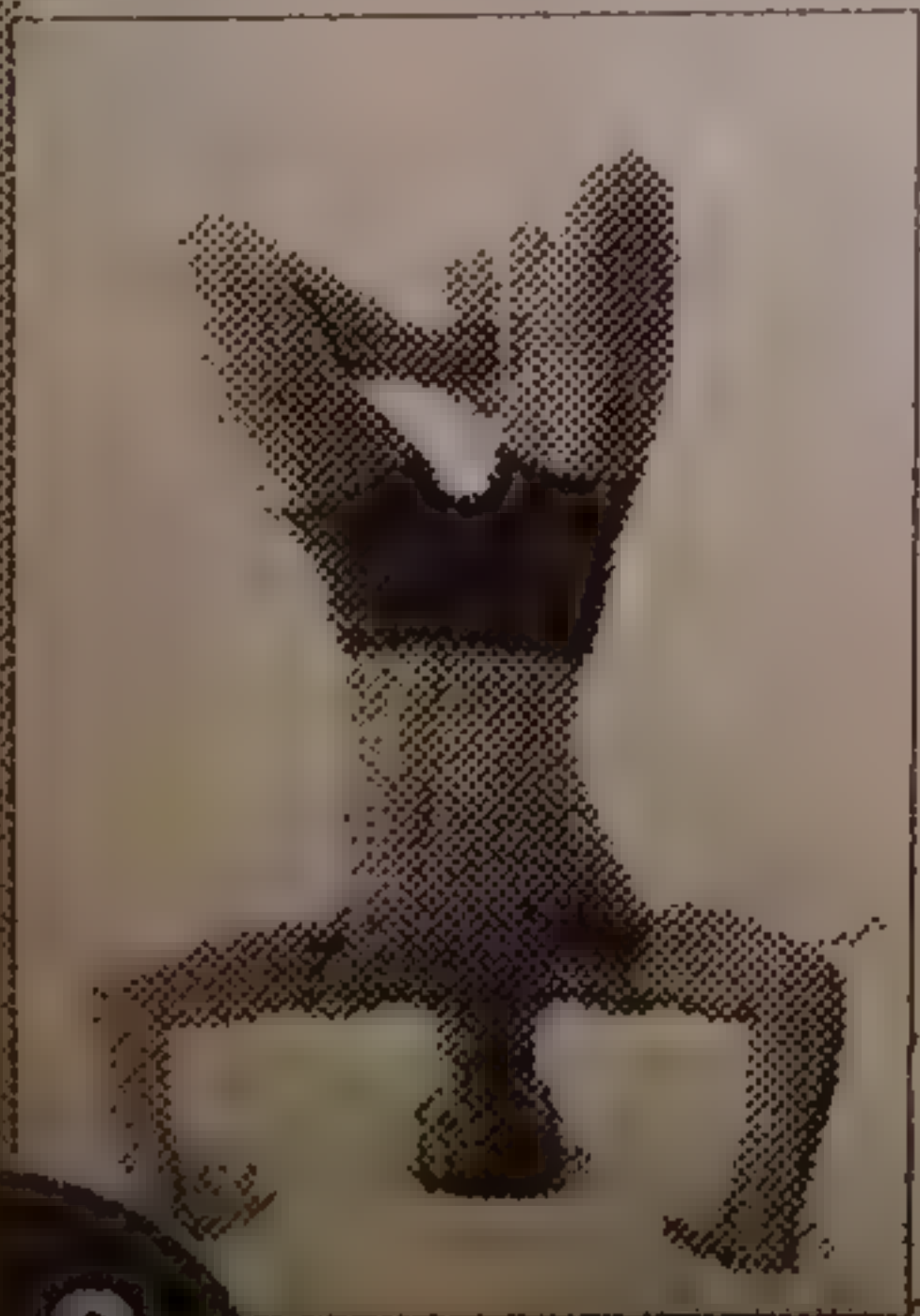
«... По собственному опыту знаю, что единственным надежным средством профилактики возрастных поражений суставов является их постоянное движение. Сдержанное отношение врачей к этому методу объясняется, на мой взгляд, просто: обычная лечебная гимнастика не дает необходимых нагрузок и поэтому недействительна. 10-20 движений - это ничтожно мало, а в большинстве комплексов приводятся именно такие цифры.

Интенсивность упражнений для суставов должна определяться их состоянием. Мне кажется, что для чистой профилактики, то есть пока суставы «вне подозрений» и возраст до 30 лет, достаточно делать по 20 движений в каждом упражнении. Если уже беспокоят боли, а также в возрасте за 40 нужно гораздо больше движений - от 50 до 100. Наконец, при явных поражениях суставов (а если болит один, то можно ждать, что заболят и другие) нужно много движений: по 200-300 на тот сустав, который уже болит, и по 100 - на те, которые «ждут своей очереди».

Знаю, что врачи скажут: «слишком много». Но разрешите спросить, сколько раз в день обезьяна двигает своими суставами? Сколько раз сгибает позвоночник человек сидячего труда? Когда шнурки завязывает? Прикиньте: раз 10-20 в день сгибает спину, не больше. Поэтому не нужно бояться этих сотен движений, они далеко не компенсируют ущерб природе суставов, нанесенный цивилизацией.

Для развития мышц нужны не только движения, но и сила. От быстрых движений с небольшой нагрузкой мышцы тренируются на выносливость, но их объем возрастает незначительно.

Нет нужды придумывать сложные упражнения и часто менять их. Важно, чтобы они легко запоминались и их можно было делать быстро, не задумываясь...»



Цирроз и алкоголь

Мой муж страдает алкоголизмом, но считает, что это привычка никакого вреда здоровью не приносит. Как-то после очередного шестидневного запоя у него сильно болела печень. Я с помощью трав и таблеток кое-как помогла ему избавиться от боли. Но печень постоянно напоминает ему о себе, а муж не желает расстаться с выпивками. Какие последствия могут ожидать мужа в дальнейшем? И что такое цирроз печени? Можно ли его вылечить?

Я читала, что с помощью таблеток тетурам можно навсегда отбить охоту выпить у любителей этого дела.

Но как их принимать? В каком количестве? И какие последствия могут быть от такого лечения? Мы живем в сельской местности и не имеем возможности бывать у врача - специалиста.

Одно из направлений лечения алкоголизма - запрет и установление таких условий, при которых употребление спиртного невозможно. Это происходит с помощью препаратов, видоизменяющих обмен алкоголя в организме. Если человек выпивает крепкий напиток после принятия этих препаратов, реакция организма наступает мгновенно (головная боль, рвота, боли в животе, понос, подъем артериального давления и т.д.). Человек, таким образом, не может даже думать о следующем глотке спиртного. Лекарство является своеобразной «дубиной», не позволяющей притрагиваться к стакану. Именно к таким препаратам и относится тетурам. Действуют таблетки на протяжении суток.

Но человек может забыть или не захотеть принимать таблетки, поэтому существуют такие же препараты пролонгированного действия: ампулы с ними имплантируют в мышечную ткань. В народе это называется «подшить».

Действие препарата сохраняется от нескольких месяцев до года (пациент не должен знать точный срок окончания их действия). При употреблении алкоголя пациент с имплантированным лекарством испытывает такие же, а возможно, и более болезненные ощущения, как и во время действия таблеток. При значительной дозе спиртного возможен смертельный исход. Поэтому больной дает расписку о том, что он предупрежден о возможных последствиях и согласен на имплантацию препарата.

Параллельно с лечением такими лекарствами необходима интенсивная психотерапия, устраняющая тягу к алкоголю. Ведь сами эти препараты не ликвидируют желания выпить, они лишь загоняют его внутрь, держат человека в страхе перед болезнью и смертью.

Этот метод применяется только под контролем врача, когда все другие методы уже испробованы и у человека не хватает силы воли справиться с алкоголизмом самостоятельно.

Цирроз печени часто встречается у людей, страдающих алкоголизмом. Это финальная стадия многих заболеваний печени, которые не лечились и перешли в хроническую форму. При циррозе отмирает большое количество клеток печени, а пустоты заполняются соединительной тканью. Структура печени нарушается, соединительная ткань оказывает давление на окружающие клетки и кровеносные сосуды, а недостаточное снабжение тканей кислородом вызывает их отмирание. Круг замыкается...

Выздоровление при циррозе возможно при своевременном начале лечения. Больной должен строго придерживаться диеты, ни при каких условиях не должен пить алкоголь. Только в этом случае возможно остановить или замедлить процесс дегенерации печени.

Волосы и угри

Разъясните, пожалуйста, что такое угревая болезнь и как можно с ней бороться? Прочитав вашу заметку «Мужской гормон?!

Из организма вон!», я обнаружила очень много похожего у себя. У меня менструальный цикл нарушен, бывает, что месячные задерживаются аж на 2 месяца.

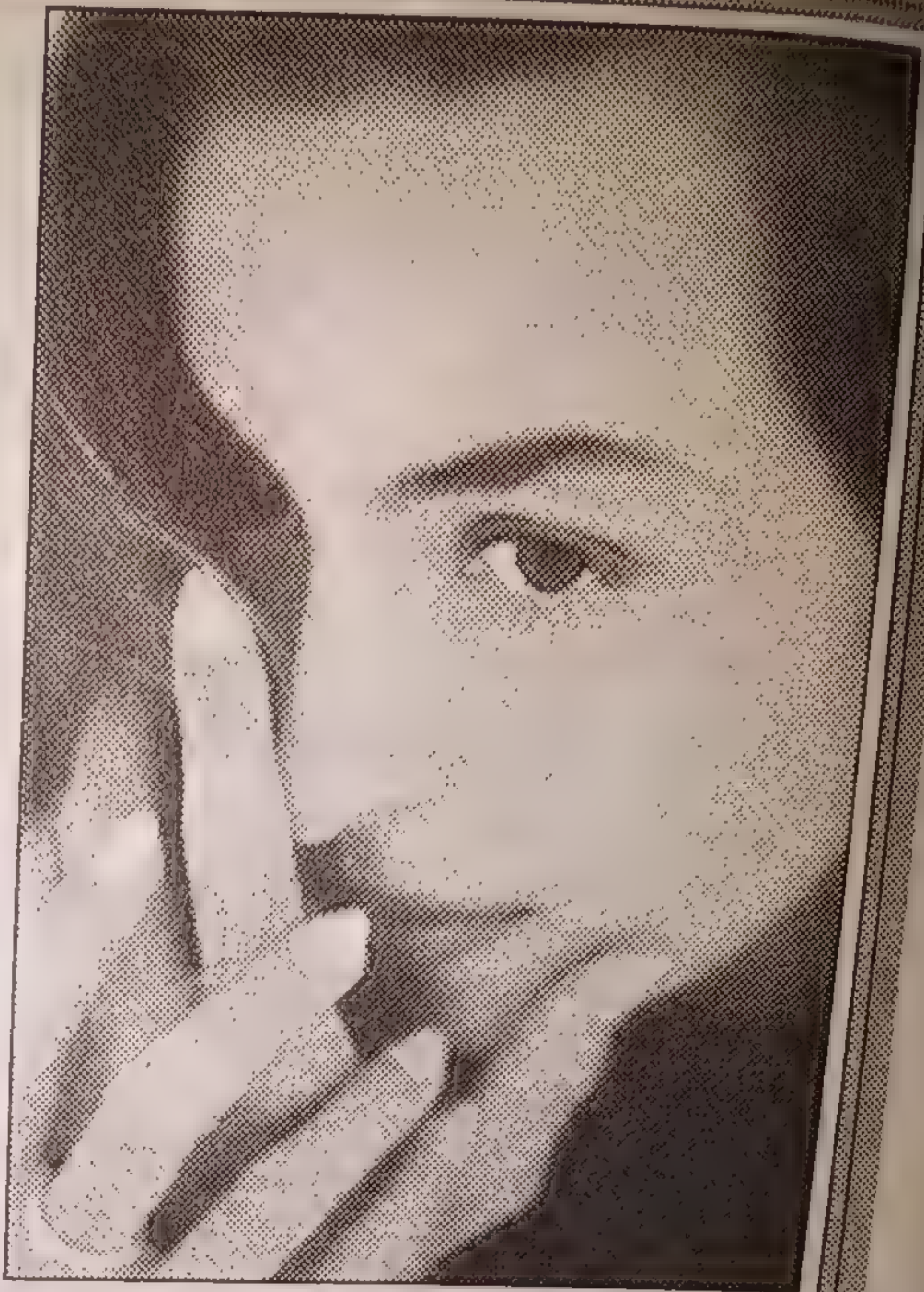
(Мне 33 года, у меня двое детей).

Я думаю, что во мне гормон тестостерон в избытке. На подбородке есть волосы, и я делаю эпиляцию, но это, можно сказать, не помогает. С этими волосами есть, наверно, угри? Прошу вас, подскажите, что мне делать.

Про угри мы писали в № 2,5,6 за этот год. Повторим кратко.

Черные угри (комедоны) - закупоренные сальные железы, и с этим неприятным явлением можно бороться косметическими средствами (чистка лица, использование лосьонов, гелей, кремов для вашего типа кожи, которые снизят активность сальных желез).

То же самое можно сказать об избыточном росте волос. Эпиляция - действенное косметическое средство, но требует многократного повторения, чтобы был заметен эффект. Избыточный рост волос бывает при некоторых эндокринных нарушениях, поэтому, чтобы узнать его причину, вам надо обратиться к врачу. А поскольку есть нарушения и в менструальном цикле, обратитесь к гинекологу-эндокринологу.



Все проблемы от мытья

Когда помоюсь, у меня 3 дня чешутся ноги до колен. Но это только в зимнее время, а летом все проходит. Еще у меня чешется голова, приходится каждые 2 дня мыть. Посоветуйте, что мне делать.

По первому вопросу: если никаких кожных проявлений нет, то дело просто в особенностях вашей кожи. Смените мыло на гель для душа. По второму вопросу: продолжайте мыть. Если есть перхоть, купите в аптеке хо-роший шампунь (Низорал, Фридерм), соответствующий вашему типу кожи.

Запах изо рта

Какие народные средства используют при запахе изо рта?

1. Полынь горькая. 1-2 ч. ложки полыни залить стаканом крутого кипятка, настаивать 20 мин., процедить. Полоскать рот 4-6 раз в день.

2. Ольха серая. 20 г листьев ольхи серой залить 0.5 л кипятка. Приготовить настой. Полоскать рот 4-6 раз в день.

3. Тмин обыкновенный. 15 г семян залить стаканом кипятка. Приготовить настой. Полоскать рот 4-6 раз в день.

4. Мята перечная. Ст. ложку мяты перечной залить 0.5 л кипятка. Настаивать час. Полоскать рот 4-6 раз в день.

5. Яблоки. Ешьте их как можно больше.

Корень бадана

Расскажите, пожалуйста, о корне бадана. От каких болезней его употребляют?

Препараты бадана обладают способностью суживать кровеносные сосуды и уплотнять сосудистую стенку, а также выраженным противовоспалительным и бактерицидным действием. Фармакологические и клинические исследования показали, что экстракт из корней бадана действует на дизентерийную палочку.

Из корневищ и корней бадана готовят жидкий экстракт, назначаемый как вяжущее и антисептическое средство при лечении колитов, энтероколитов и других желудочно-кишечных расстройств неинфекционного происхождения (по 20-25 капель в день). Иногда его применяют местно при консервативном лечении эрозий шейки матки, а также для полосканий при стоматитах и гингивитах.

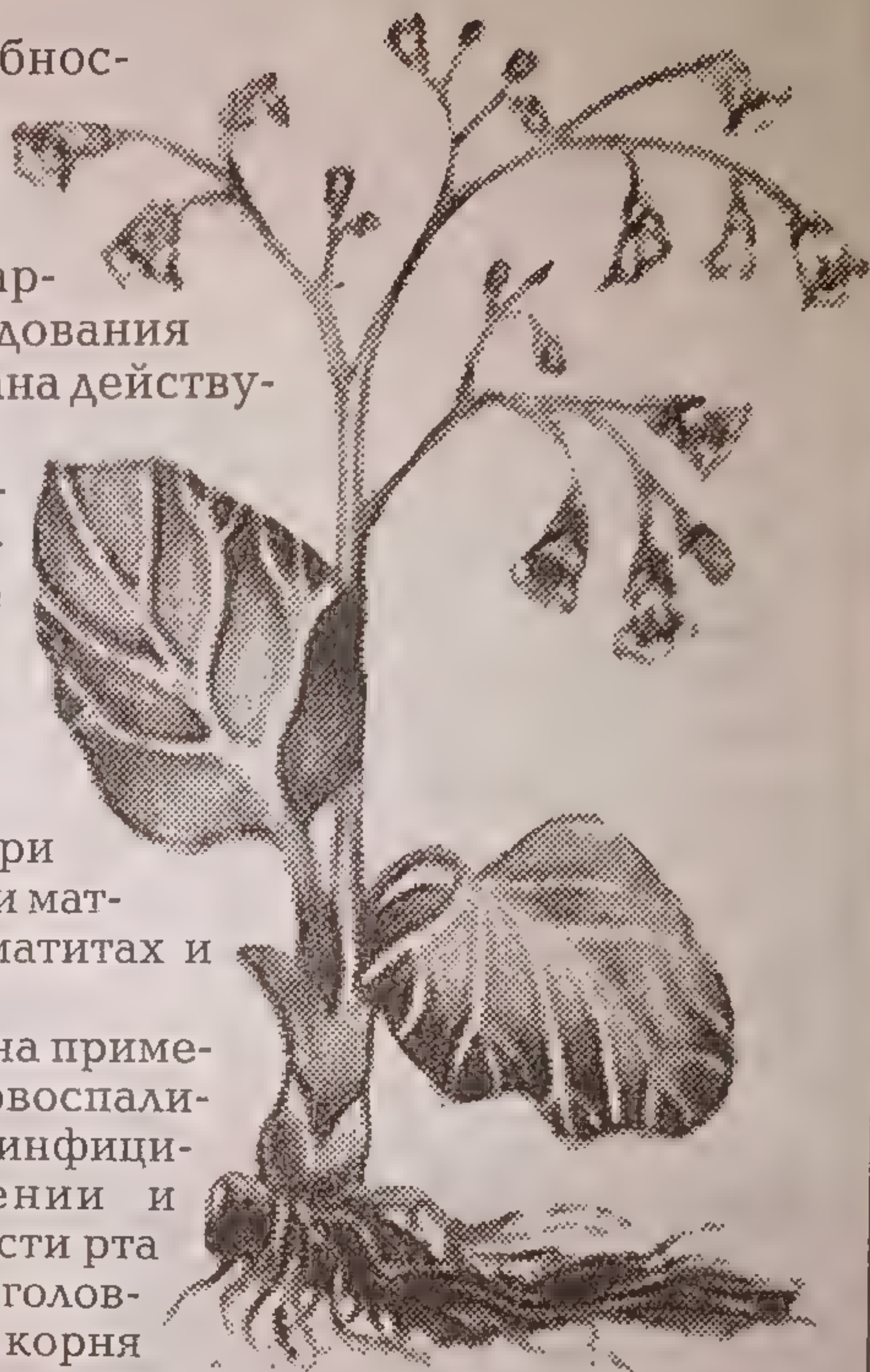
В народной медицине бадан издавна применяют как сильное вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее и дезинфицирующее средство, при изъязвлении и воспалении слизистой оболочки полости рта и носа, лихорадке, воспалении легких, головной боли, женских болезнях. Отваром корня (2 чайные ложки на стакан кипятка) смазывают кровоточащие десны.

При воспалительных процессах в полости рта настой корней, корневищ и листьев бадана смешивают с настоем зеленого чая. При заболеваниях женской половой сферы применяют спринцевание жидким экстрактом бадана (столовую ложку на 1 л кипяченой воды). Для приготовления экстракта 3 столовые ложки измельченного корневища заливают стаканом воды и выпаривают до половины раствора.

Порошком из корней присыпают долго незаживающие раны и мокнущие сыпи. Чай из сухих листьев бадана - признанный тонизирующий напиток.

Сырье можно заготавливать все лето с оборотом (возвратом на одно и то же место) - при сборе листьев в 3-4 года и корневищ - в 10 лет.

Срезанные ножом листья откладывают отдельно от корневищ. Последние слегка провяливают на деревянных вешалах, затем досушивают в сушилках до воздушно-сухого состояния.



Лимфолейкоз

У моей знакомой лимфолейкоз - заболевание крови. Какими средствами можно повысить иммунитет и как снизить лейкоциты и лимфоциты?

Заболевание настолько серьезное, что никаких заочных советов давать не будем. Главный принцип любого врача - не навреди. Поэтому врачи не берут на себя ответственности заочно консультировать онкологических больных. И мы с ними солидарны.

Я хочу спросить вас о герпесе (опоясывающем лишае). Я уже как год переболела, вроде бы вылечилась, все зажило, но меня беспокоят боли. Если не завязать тело, то одежду носить невозможно, очень раздражает. Чем можно снять это раздражение и боль? Неужели так и будет меня мучить до конца жизни, ведь мне уже 67 лет, и я просто устала ходить перевязанной, поэтому обращаюсь за помощью к вам.

Опоясывающий лишай вызывается герпетическим вирусом. Наиболее сильно он поражает нервные волокна. Чаще всего встреча-

ется у лиц пожилого возраста с ослабленным иммунитетом, поэтому выздоровление протекает медленно, и нередко после него остаются такие неприятные ощущения, как у вас. Со временем они стихают.

Не рекомендуем пользоваться при этом таблетированными анальгетиками в виду их малой эффективности и опасности осложнений. С целью облегчения состояния можно использовать наружные отвлекающие и обезболивающие методы (листья капусты, лопуха, мать-и-мачехи, компрессы с настоями или настойками трав из мяты). Из аптечных препаратов многим помогают втирания мазей (Бом-бенге, «Звез-

дочка», Эспол, Бетаникомилон и др.). При острых болях полезно ставить горчичники вдоль позвоночника. Для этой цели следует использовать только свежие горчичники, а накладывать на кожу следует только горчичной стороной.

Если вы не обращались по этому поводу к врачу, вам следует посоветоваться с ним о возможности физиотерапевтического (аппаратного) лечения. УФО, магнитолазерное лечение, иглорефлексотерапия и др. методы могут ускорить выздоровление.

В домашних условиях с успехом можно применить аппараты типа Магнитера, Ультратона.

Опоясывающий лишай

Анекдот

- Мой муж так простужен!
- Скажите ему, чтобы он больше пил и отдыхал.
- Ах, доктор, если это помогает, я вообще не понимаю, как он ухитрился простудиться.



Аритмия? Анемия?

Посоветуйте, как избавиться от аритмии, меня мучают головные боли, головокружение, слабость, давление играет, сердцебиение. Анализ крови: гемоглобин от 90 до 100, РОЭ от 35 до 50 бывает. Врачи поставили диагноз: желудочковая экстрасистолия (это значит перебой в сердце, я так понимаю). Постоянно принимаю атенолол утром и вечером уже 8 лет, но хочу попробовать народные средства. Есть ли такие?

Ваше письмо озадачивает. По письму можно подумать, что у вас малокровие (анемия), и с этим могут быть связаны все ваши жалобы, в том числе и ускорение РОЭ. Понятно, что атенолол вам вряд ли поможет. Сколько вам лет? Как у вас с менструациями? Создается впечатление, что ваша болезнь - это следствие постгеморрагической анемии. Обратитесь к гинекологу и терапевту.

Контрактура Дюпюитрена

После интенсивной прополки грядок в сентябре-октябре прошлого года на правой ладони появился безболезненный узелок (размером с монету 50 копеек).

В конце января я обратился к врачам, и был поставлен диагноз - контрактура Дюпюитрена. Сразу начали физиолечение, проведено 20 процедур электрофореза с лидазой и ультразвук на ладонный узелок. Сейчас хожу на грязелечение. Узелок стал меньше, но хотелось бы лечить руку еще и дома.

Отложения солей у меня нет.

Судя по вашему письму, вы прошли неплохое лечение по поводу контрактуры Дюпюитрена. Но не заблуждайтесь, эта болезнь совершенно не связана с физической работой. И началась она у вас значительно раньше, чем вы полагаете. Причина этой болезни неизвестна. Следует лишь только сказать следующее. Это заболевание не опасно для жизни, хотя и носит медленно прогрессирующий, но местный характер. В дополнение к врачебным лечебным мероприятиям вы можете с успехом воспользоваться местными видами домашнего лечения в любой форме: мазевые втирания с эсполом, бутадионом, кетоналом и др.; аппликации жидких препаратов (настойки йода, настой сирени в аммиачном растворе, настойка прополиса и др.)

Гиперпролактинемия

У меня гиперпролактинемия. Нахожусь под наблюдением эндокринолога и гинеколога с декабря 2000 г. С этого времени с перерывами принимаю препарат бромокриптин, но переношу его плохо. Пробовала прекратить прием. Однако после этого у меня стремительно растет уровень пролактина. Есть ли другие способы лечения? Чего нужно избегать людям с таким заболеванием?

Гиперпролактинемия означает, что в организме повышено количество пролактина, который вырабатывается клетками гипофиза. Гиперпролактинемия бывает или функционального характера, или органического. Для того чтобы узнать, какой вид заболевания преобладает в каждом конкретном случае, во-первых, нужно сделать рентгенографию турецкого седла, во-вторых, проконсультироваться у офтальмолога (определить поля зрения).

У вас гиперпролактинемия носит, скорее всего, функциональный характер, так как хорошо поддается лечению бромокриптином. В результате его приема количество пролактина понижается. Поэтому прекращать пить этот препарат ни в коем случае нельзя. Неважное самочувствие может быть спровоцировано плохим качеством бромокриптина. Дело в том, что это лекарство выпускают разные производители. Попробуйте купить препарат другой фирмы.

В качестве профилактических мер больным гиперпролактинемией нужно избегать чрезмерного попадания солнечных лучей: нельзя загорать и посещать солярий. Также повышению пролактина способствует нервное напряжение. Поэтому стрессовых ситуаций в жизни должно быть как можно меньше.

Шейка матки не болит

Мне 28 лет. После родов на протяжении вот уже пяти лет испытываю постоянные боли внизу живота. При половом контакте они могут усилиться. Иногда бывает больно даже сесть на стул. Анализы у меня все в норме, менструальный цикл не нарушен. Лечащий врач никаких отклонений не наблюдает. Однако при гинекологическом осмотре испытываю схожее болезненное ощущение. Может ли это быть связано с каким-либо заболеванием шейки матки?

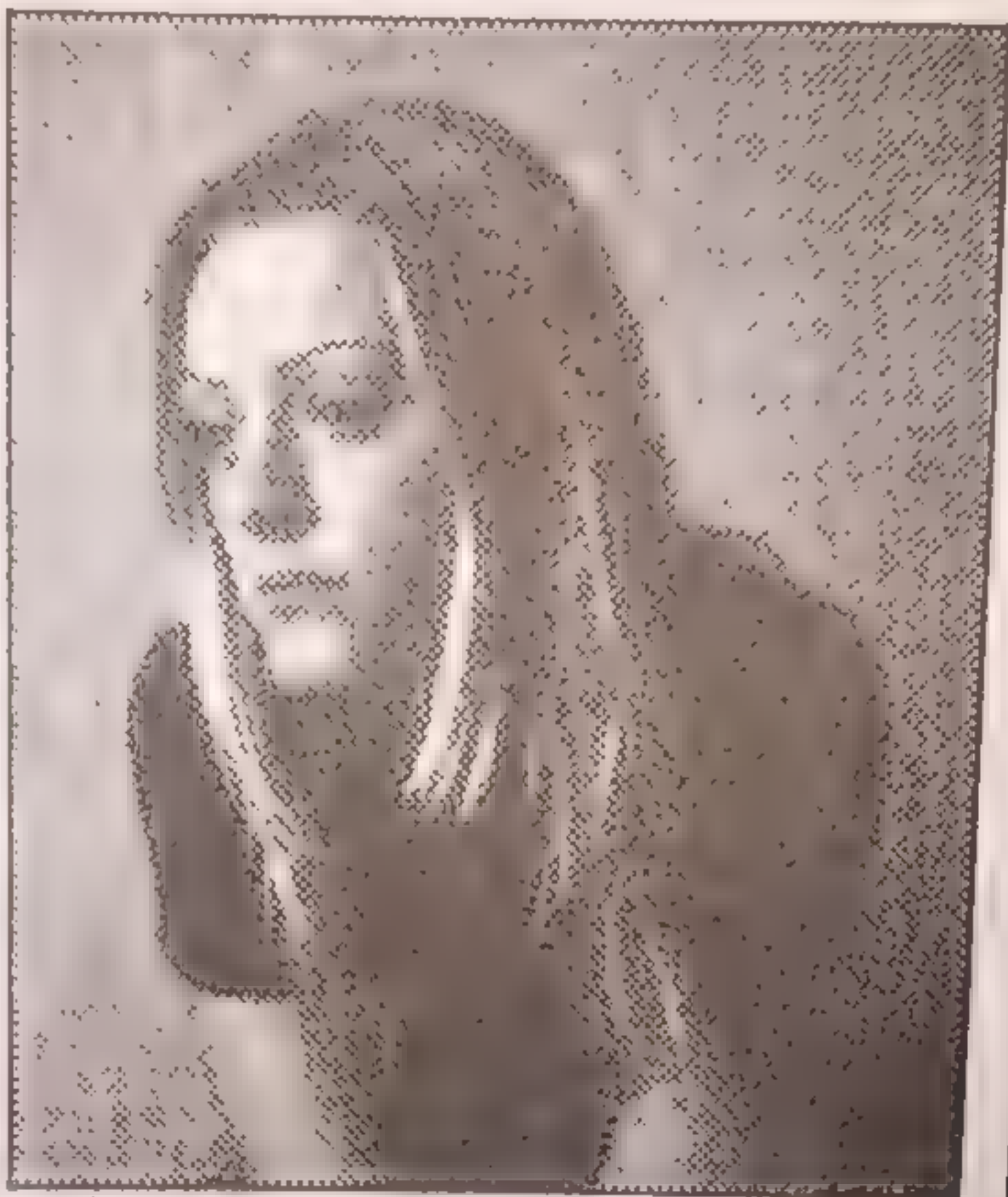
Боли внизу живота с заболеваниями шейки матки, скорее всего, не связаны, так как сама по себе она безболезненная. Болезненным является промежуток между маткой и прямой кишкой, так называемый задний свод. Здесь чаще всего развивается ретроцервикальный эндометриоз, который и может являться причиной сильного недомогания.

С другой стороны, боли внизу живота могут возникать из-за спаечного процесса в маточных трубах.

Для того чтобы правильно поставить диагноз, необходимо провести лапароскопическое обследование.

Если подтвердится наличие спаек, то их при проведении лапароскопии можно рассечь, а затем назначить рассасывающее физиолечение.

Если виновник болей все-таки ретроцервикальный эндометриоз, то необходимо гормональное лечение.



Анекдот

В маршрутке сидят бабушка и внучка лет эдак 5-6. Бабушка читает статью, посвященную празднику Благовещения. Внучка тычется в газету и требует у бабушки объяснения, что собственно это за праздник такой...

Бабуля начинает рассказывать, что, мол, к Деве Марии явился ангел и сообщил, что она скоро родит ребеночка, и т. д. и т. п.

Внучка внимательно слушает и изрекает:
- А она что, на УЗИ не могла сходить?

Маленький перерыв

У моей жены маленький перерыв между менструальным циклом. Связано ли это с каким-либо заболеванием?

Менструальный цикл - период от первого дня менструации до следующей менструации. Нормальная продолжительность менструального цикла от 21 до 35 дней. Если цикл составляет 21 день, то это совершенно нормально.

Может ли элект

Семь лет я не могла забеременеть.ходила процедуру: электрофорез. была 2-3 недели. В 2-3 месяца, но успокоиться не могу.

Химотрипсин относится к группе рассасывающих и противовоспалительных, в том числе гинекологических, в частности до 4-5 недель, оказывая

Электрофорез - обычная физиотерапевтическая процедура (физическая кровообращение).

В течение первых 10-12 дней беременности эмбрион еще не закрепился. время еще нет постоянной связи с матерью. Органы будущего ребенка еще не сформированы. Если применяются препараты биологического происхождения на плод в это время они, как правило, не оказывают никакого влияния.

В данном случае оснований для беспокойства нет. вы сделали оговорку, что в 2-3 месяца, и все было нормально.

Самый ответственный момент беременности (первые 12 недель) беременности. Уже начиная с 12-14 недель беременности. Необходимо по максимуму использовать все возможные препараты.

Маленький перерыв

У моей жены маленький перерыв между менструальным циклом. Связано ли это с каким-либо заболеванием?

Менструальный цикл - период от первого дня менструации до следующей менструации. Нормальная продолжительность менструального цикла от 21 до 35 дней. Если цикл составляет 21 день, то это совершенно нормально.

Аднексит и роды

Мне 21 год. Гинеколог обнаружила у меня уреаплазмоз и цитомегаловирус. Назначила лечение. Меня интересует, могут ли эти болячки вызвать хронический аднексит, который тоже у меня есть? Ответьте, есть ли у меня шанс родить ребенка? Я не могу забеременеть уже в течение трех лет.

Аднексит - это воспаление придатков матки: маточных труб и яичников. Заболевание вызывается болезнетворными микробами, например, стафилококками, стрептококками, гонококками. Поэтому уреаплазмоз и цитомегаловирус, конечно, являются виновниками хронического аднексита. Обострение заболевания может возникать при охлаждении, переутомлении, во время менструации и после оперативного вмешательства, например, выскабливания слизистой оболочки тела матки. Возникающие при воспалении спайки нарушают проходимость маточных труб, что может стать причиной внематочной беременности или бесплодия. Первое, что нужно вам сделать: вылечить уреаплазмоз и цитомегаловирус. Затем исследовать состояние маточных труб. Важно выяснить, на каком уровне они непроходимы. Бывает, трубы запаиваются в маточных углах. Тогда оперативное лечение будет провести невозможно. В этом случае оплодотворение можно будет осуществить только искусственным путем.

Если спайки на трубах располагаются в более доступном месте, то провести лапароскопическую операцию и рассечь спайки. Впоследствии пациентке нужно будет находиться под наблюдением гинеколога. Если здоровье женщины больше не станет давать никаких сбоев, то она вполне сможет самостоятельно забеременеть и родить ребенка.

Может ли электрофорез повредить ребенку?

Семь лет я не могла забеременеть. И вот, не зная, что беременна, проходила процедуру: электрофорез с химотрипсином. Беременность была 2-3 недели. В 2-3 месяца лежала на сохранении. Все нормально, но успокоиться не могу. Какие могут быть последствия?

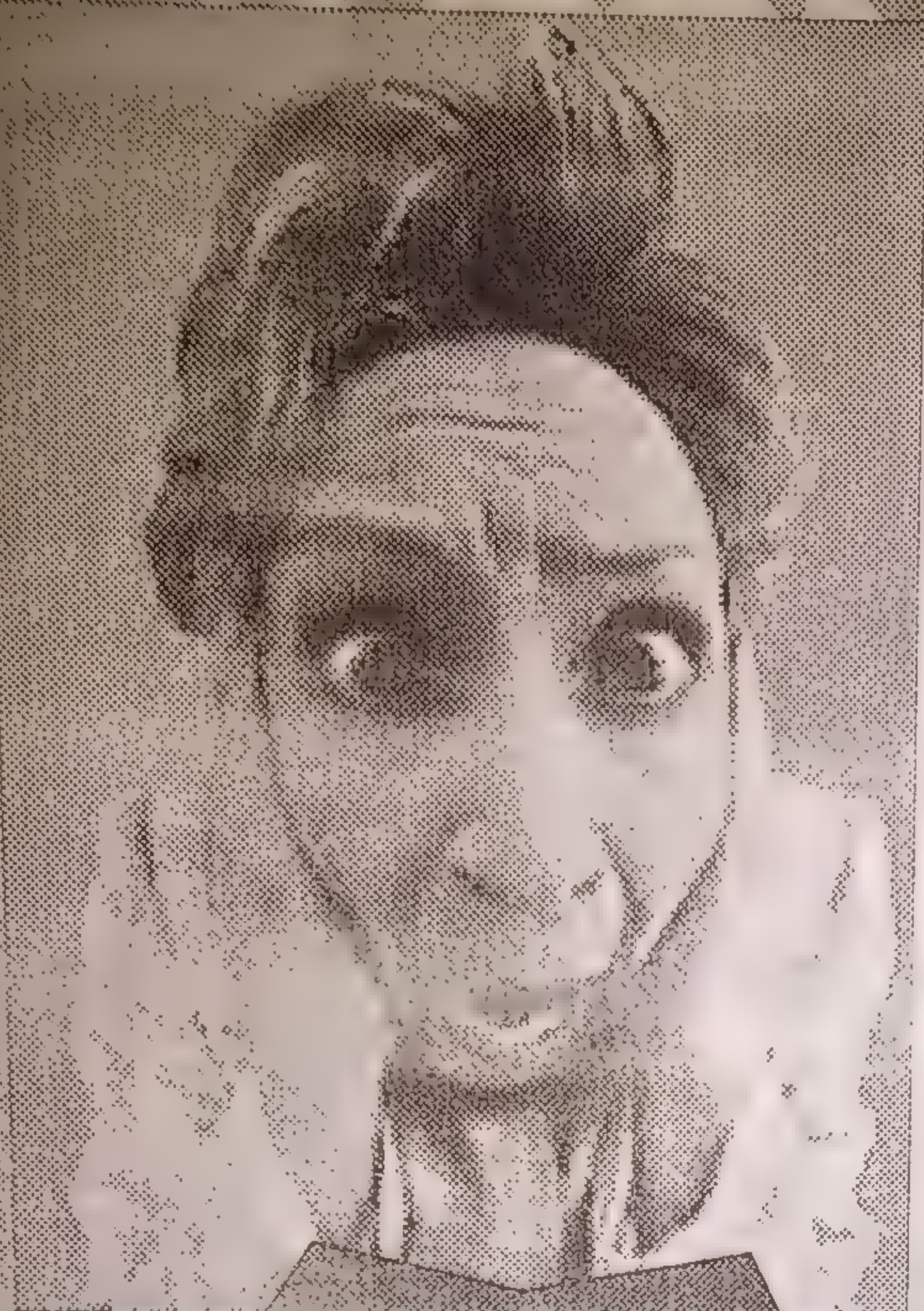
Химотрипсин относится к группе биогенных стимуляторов, обладающих рассасывающим и противовоспалительным действием при хронических заболеваниях, в том числе гинекологических. При малом сроке беременности, в частности до 4-5 недель, оказать вредного влияния на плод не может.

Электрофорез - обычная физиопроцедура (разогревающая, стимулирующая кровообращение).

В течение первых 10-12 дней после оплодотворения яйцеклетки эмбрион еще не закрепился в полости матки. В это время еще нет постоянной связи эмбриона с организмом матери. Органы будущего ребенка еще не развиваются. Даже если применяются препараты более сильного действия, влияния на плод в это время они, как правило, не оказывают.

В данном случае оснований для волнения нет. Тем более что вы сделали оговорку, что в 2-3 месяца лежали на сохранении и все было нормально. Самый ответственный момент - после 5 недель (с 6 до 10 недель) беременности. Уже начинается развитие органов эмбриона. Необходимо по максимуму исключить все медикаментозные препараты.





Социальная фобия

Я где-то прочитала, что в Англии нашли новый способ лечения социальной фобии (боязнь людей, страх общения). Делают операцию в подмышечной области, кажется, на потовыделительной железе. Что вам известно об этом? Делают ли у нас такие операции?

Мы о таком лечении не слышали. Социальная фобия - состояние нарушения адаптации человека, связанное с возникновением неправильных программ поведения. Может возникать даже при однократном отрицательном опыте, на это влияют личные качества психозомоциональной сферы человека. Следовательно, лечение этого состояния связано с разрушением неправильных стереотипов поведения и созданием новых, привычных для общества и конкретного человека. Этим занимается психотерапевт. Хирургическое вмешательство здесь ни при чем.

Двадцать рублей. Я рад, что вы так быстро поправились. Сколько вы сказали, семьдесят рублей?

Погромче! Двес

Язва и перекись водорода

У моей внучки недавно обнаружили язву двенадцатиперстной кишки 0,4 см, глубиной 0,2 см. Мама наряду с лечением, которое назначил врач, лечит ее перекисью водорода. Со специалистом она не консультировалась. Объясните, не вредна ли перекись водорода для язвы?

- Метод лечения перекисью водорода абсолютно безвредный. Противопоказаний для его применения практически нет. Желательно лишь перед началом лечения провести очищение толстого кишечника и печени (в течение недели каждый день делать по одной клизме с водой). Также в это время необходимо соблюдать разгрузочную диету: употреблять в пищу в основном фрукты, овощи, каши и отказаться от мучного, жареного, соленого, копченого.

После очищения можно начинать принимать перекись водорода. Стандартная схема приема - за час до еды или через час после еды.

Обратите внимание: перекись водорода принимают курсами.

Перекись водорода можно принимать длительное время. Однако насколько долго, в каждом конкретном случае сможет сказать только лечащий врач.

Болит колено

Мужа беспокоит правое колено. Год назад появлялись болевые ощущения и припухлость над коленом с внешней стороны. Затем после мазей типа индовазин и финалгон прошли боли и опухоль. Но позднее возникло дискомфортное, практически безболезненное затруднение при движении. К доктору идти боится, чтобы не потерять работу. Я его уговариваю, что, может, помогут уколы и физиопроцедуры и не будет все так запущено. Что можно предположить? Насколько все может оказаться серьезным?

Во-первых, нужно сделать рентген костей коленного сустава. Не забывай-

те, что в костях тоже бывают опухоли. Во-вторых, со снимками нужно все же по-

казаться травматологу-ортопеду. Врачи работу не отнимают, ее отнимают сами у себя пациенты, запустившие болезнь. Не исключено, что речь идет всего лишь о посттравматическом синовите, который излечивается часто всего лишь одной инъекцией в коленный сустав. В любом случае нужно искать причину, так как хронический болевой синдром бесследно не проходит.

Лечение не дает эффекта

Моему сыну 34 года. Страдает частыми расстройствами кишечника. Болей нет. Однако живот всегда вздутый. Бывают урчание, газы, неустойчивый стул.

Обследовался на дисбактериоз. Врачи обнаружили золотистый стафилококк. Назначили лечение антибиотиками и ферментами. Сын пролечился, но улучшения не наступает. Напишите, как бороться с этой болезнью?



То, что ваш сын обследовался на дисбактериоз и у него был обнаружен золотистый стафилококк, еще ни о чем не говорит. Дело в том, что дисбактериоз - это не какое-то конкретное заболевание, а нарушение состава микрофлоры кишечника. Оно может наблюдаться при различных заболеваниях гастроэнтерологического профиля.

Причиной дисбактериоза могут быть нарушения переваривания пищи, а также неконтролируемый или длительный прием антибиотиков, которые подавляют рост нормальной флоры кишечника.

Что же касается стафилококков, то это шарообразные бактерии, которые способны вызывать различные заболевания.

Поэтому прежде чем назначать вашему сыну какое-то лечение, нужно установить точный диагноз.

Дисбактериозу, например, часто сопутствуют холецистит или панкреатит, которые, кстати, и могут быть основной причиной недомоганий. Таким образом, последующее лечение должно быть направлено на их устранение.

Неужели гепатит?

В 2002 г. я проходила обследование по поводу длительного субфебрилитета. В анализе крови обнаружены: антиНВ с_{ог} сумм - (+), анти НВ_s - (+), анти НВ_e - (+).

В 2001 г. анализ был отрицательным. Гепатитом я не болела.

Но в последнее время чувствую тяжесть в правом подреберье, слабость. Инфекционист взял на учет как угрожаемую по гепатиту В и предложил для уточнения диагноза исследование ПЦР. А терапевт сказал, что это хронический гепатит. Биохимический анализ крови у меня в норме. УЗИ без изменений. Какой у меня диагноз? Нужно ли мне принимать лекарства и соблюдать диету?

Возможно ли излечиться от гепатита или он переходит в цирроз печени?

Очень похоже, что вы когда-то переболели вирусным гепатитом В. Клинические формы гепатита могут быть разными, в том числе гепатит может протекать в скрытой форме. Судя по вашим анализам, у вас сохранился иммунный ответ организма, защищающий вас от повторного инфицирования вирусным гепатитом В. Проводить исследование сыворотки крови методом ПЦР в вашем случае не имеет смысла, так же как и принимать лекарства.

А вот причины тяжести в правом подреберье следовало бы выяснить. И тут щадящая диета вам не помешает. Самое главное: минимум жирной и острой пищи, исключить алкоголь.

Что касается цирроза печени, то он вам не грозит, так же как и гепатит.

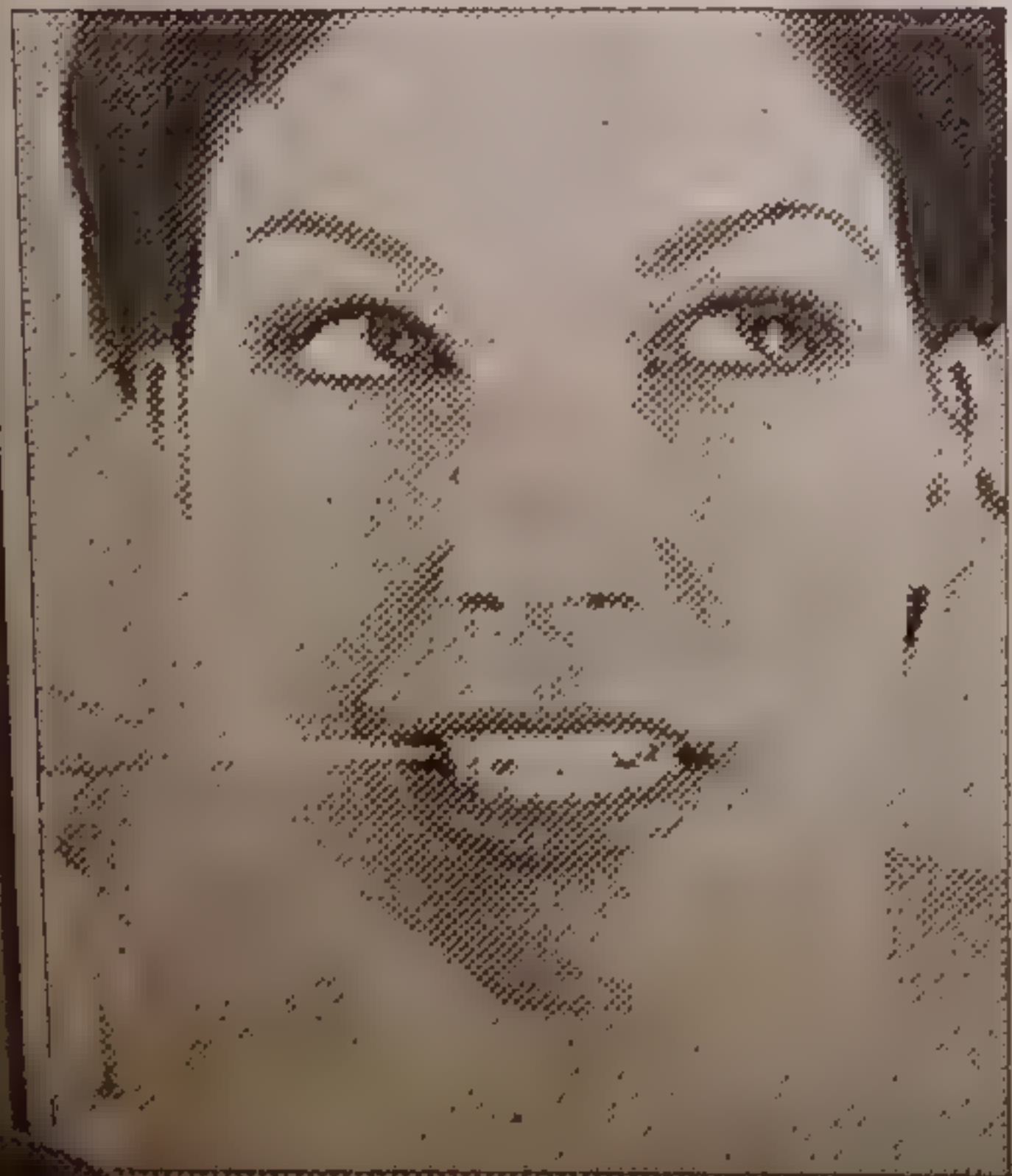
«Утренние» глаза

Что с моими глазами? Утром я их с трудом открываю, иногда даже ощущаю боль. А через минуту, когда открываю глаза, как будто ничего и не было.

Ночью количество вырабатываемой слезы значительно уменьшается. Из-за сухости роговицы могут возникать такие неприятные ощущения.

Исправление прикуса

Можно ли исправить прикус в 22 года, вырвав четвертые зубы, находящиеся после клыков? Будет ли достигнут действительно хороший результат, чтобы были ровные, без промежутков зубы? И зачем потом носить незаметную пластинку после лечения для укрепления? Что может случиться, если ее не носить?



Действительно, после удаления постоянного зуба или зубов, как правило, можно достигнуть хорошего результата. После 12 лет только при удалении одного-двух постоянных зубов можно избавиться от скученности, так как замедляется быстрое формирование костной ткани челюстей. После снятия брекетов необходимо носить пластинку для того, чтобы закрепить достигнутый эффект, то есть дать возможность образоваться вокруг зубов устойчивой костной ткани. Если не носить пластинку, то все опять вернется к первоначальному положению, и все усилия доктора и ваши будут сведены к нулю.



Синие пятна

Мне 18 лет. На лице у меня стали появляться черные точки, мне посоветовали их выдавить. В результате остались синие пятна. Со временем пятна не проходят, а становятся еще ярче. Я покупала различные средства для лечения, но они мне не помогают. Говорят, что это может происходить из-за употребления сладкого. Правда ли это? Помогите, пожалуйста, напишите, чем можно очистить лицо. Может быть, существуют какие-нибудь средства народной медицины?

Беда в том, что вы лечитесь наугад, не зная от чего. Скорее всего, ваши «синие пятна» - это застойные пятна, образовавшиеся от того, что вы выдавливали комедоны. Может быть, вы делали чистку слишком грубо, не распарили лицо, а возможно, у вас просто очень чувствительная кожа. Поскольку вы живете в крупном городе, вам лучше всего обратиться в косметологическую клинику. Врач посмотрит вас и сделает нужные назначения. А сладкое тут совершенно ни при чем, если, конечно, не употреблять его сверх всякой меры.

Домашний ионизатор

На страницах вашей газеты хотел бы увидеть информацию о домашнем ионизаторе. У меня дома имеется ионизатор, купленный несколько лет назад, под названием «Рига». Инструкция к нему не сохранилась. Скажите, пожалуйста, сколько раз в день необходимо его включать? Какова его польза?

К сожалению, однозначного ответа на ваш вопрос дать не можем. Во-первых, мы не знаем технических возможностей вашего ионизатора, во-вторых, в пользу некоторых таких приборов вообще можно усомниться.

Производители ионизаторов воздуха утверждают, что их действие заключается в изменении соотношения между отрицательными и положительными ионами (т.е. электрически заряженными частицами) в воздухе. Содержание положительных ионов может возрасти под воздействием электрических полей телевизоров, компьютеров и других электроприборов, а также перед грозой. Именно это увеличение доли положительных ионов считается причиной различных заболеваний, а ионизатор повышает уровень отрицательных ионов.

Независимые исследования, проведенные еще в 1922 году, показали, что некоторые ионизаторы не способны производить большого количества ионов и распространять их по всей комнате. Нужна ли вообще такая искусственная ионизация? - то же вопрос.

Именно поэтому многие врачи ставят под сомнение пользу ионизаторов.

С другой стороны, многие из тех, кто пользуется домашними ионизаторами, говорят, что они помогают предотвращать головные боли, мигрень, благоприятны для легочников. Опять-таки все зависит от качества самого прибора и от веры в этот метод.

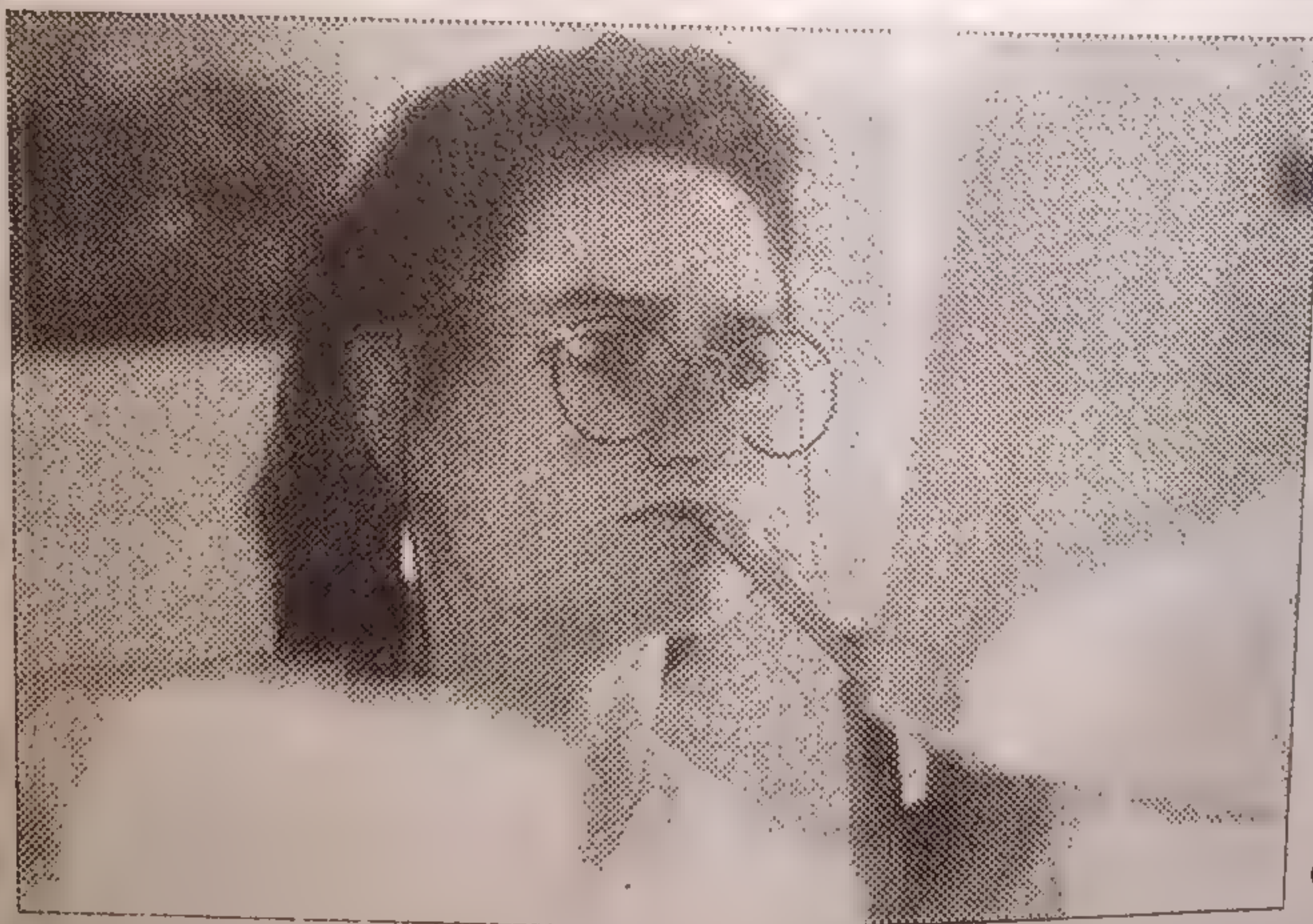
Симптомы исчезнут сами

Мой диагноз: катаральный проктосигмоидит; повышение тонуса дистальных отделов кишки. Объясните, пожалуйста, что это такое? Как и чем можно полечить эти недуги?

В своем письме вы указали не диагноз, а всего лишь симптомы какого-то заболевания. Катаральный проктосигмоидит - это воспаление слизистой оболочки прямой и сигмовидной кишок. Сам по себе катаральный проктосигмоидит может возникнуть даже после простой клизмы. Чтобы подтвердить или опровергнуть наличие заболевания, важно знать, бывают ли у вас, например, запоры, поносы или выделения крови из прямой кишки. В этом случае необходимо пройти иригоскопию, то есть рентгенологическое обследование толстого кишечника. Это поможет выявить основное заболевание.

Примерно то же самое можно сказать и о повышении тонуса дистальных отделов кишки. Этот симптом может наблюдаться у пациентов с различными гастроэнтерологическими болезнями.

Пока не будет поставлен точный диагноз, какое-либо лечение назначать бессмысленно. Лечить нужно основное заболевание, а симптомы исчезнут сами собой.



Очки-тренажеры

Хочу спросить об очках-тренажерах. Слышала, что они улучшают зрение. Напишите, пожалуйста, как они выглядят и стоит ли их приобретать? Как носить эти очки - все время или нет?

Очки-тренажеры производит американская фирма «Лазер-Вижн». Эти очки темные, с множеством маленьких дырочек. Линзы в них отсутствуют.

Очки-тренажеры рекомендуется применять людям с близорукостью, дальностью, при спазме аккомодации, астигматизме. Также их можно использовать после операции на глазах по поводу катаракты или при быстром зрительном утомлении.

Действие очков «Лазер-Вижн» направлено на тренировку мышечного аппарата глаз. Людям пожилого возраста очки-тренажеры можно носить дома всего по 30 минут в день. Однако читать и выполнять какую-то работу в них не рекомендуется. Для этого необходимо использовать обычные плюсовые очки.

Что же касается вопроса по поводу приобретения, то это уже решать вам. Фирменные очки-тренажеры стоят около 1000 рублей. Положительное действие на глаза они несомненно оказывают, но жизненно важным аппаратом для поддержания зрения у людей пожилого возраста не являются.

Скорлупотерапия

Моей дочери Катюше скоро исполнится пять лет. Ребенок здоровый, подвижный. Вот только когда начинает сильно смеяться, то обязательно обсикается. Раньше такого не было. Неужели она чем-нибудь заболела?

Ваш ребенок не болен. Просто некоторые дети могут так заиграться или засмеяться, что при этом не замечают, как происходит мочеиспускание. Это случается из-за пониженного тонуса мышц мочевого пузыря. Явление это временное и обычно проходит самостоятельно.

Для того чтобы ускорить процесс повышения тонуса мышц, можно провести скорлупотерапию. Для этого тщательно вымойте куриные яйца и проварите в течение 5 минут. Затем удалите скорлупу и с ее внутренней стороны удалите тонкую пленку. Чистую скорлупу измельчайте вручную в ступке до состояния пудры. Кофемолку использовать нежелательно.

Порошок (на кончике ножа) добавляют в различную еду, например, творог или кашу, и дают ребенку по утрам. Курс лечения составляет 1 месяц.

Кстати, яичную скорлупу в виде порошка можно купить и в аптеках. Для лечения она подходит так же хорошо, как и приготовленная в домашних условиях.

Скорлупа куриных яиц - ценное лекарство. Это источник многих микроэлементов и прежде всего кальция, который повышает тонус мускулатуры.

Прием яичной скорлупы одновременно будет прекрасным профилактическим средством от частых простуд, анемии, аллергии и кариеса зубов.

Глисты

Как можно определить, есть ли в организме глисты? Как от них излечиться при помощи домашних средств или лекарств? Бабушка мне рассказывала о пользе скипидара: нюхать его или даже выпить чайную ложечку, при этом они как бы выходят. Я боюсь это делать. А что посоветуете вы?

Признаки глистной инвазии - беспричинное появление аллергических реакций на коже, кишечная дисфункция, боли в животе, метеоризм, снижение или повышение аппетита, нарушения сна, повышенная утомляемость, раздражительность, головные боли, слюнотечение. Все эти признаки можно объединить понятием интоксикация. Если какие-то из симптомов присутствуют, нужно провести противоглистный курс декарисом, а через несколько дней - вермокс. Это можно сделать без анализов, так как стандартными анализами гельминты обнаружить очень сложно. У глистов существуют длительные периоды, когда они не откладывают яйца, тогда их невозможно выявить никакими анализами. Различные народные средства удаления глистов, в том числе и с использованием скипидара, как правило, мало эффективны и часто небезопасны для здоровья.

Ароматерапия

Хочу заняться ароматерапией дома (в основном ваннами), вот только вопрос: есть ли должный эффект от использования отечественных эфирных масел?

Ароматерапия - очень серьезное лечение при многих заболеваниях. Здесь главное не ошибиться. Даже одной ванной можно поставить организм под угрозу срыва. Любые лечебно-профилактические ванны нужно применять не чаще 2-3 раз в неделю, какой бы концентрации эфирные масла ни были. Если же масла есть в продаже, то должен быть хотя бы консультант-продавец, который бы рассказал вам об их действии.



Перекрасимся?

Скажите, чем чуть-чуть «подрыжить» волосы? Только не хочется пользоваться химическими красками.

Одной из самых популярных красок, которую использовали еще наши прабабушки, была луковая шелуха. Она придает волосам рыжеватый оттенок. Для ее приготовления 40-50 г шелухи заливают стаканом горячей воды и кипятят на медленном огне 15-20 мин., после чего отвар втирают в волосы. Для получения нужного оттенка процедуру повторяют несколько раз.

Придать светлым волосам русый оттенок можно при помощи 0,5 л белого вина и 200 г стеблей ревеня. Смесь кипятят до тех пор, пока половина объема не выкипит. Про-

цеженный и остуженный отвар наносят на волосы.

Оболочка грецкого ореха (зеленая) придает волосам каштановый оттенок. Можно использовать кору и листья ореха. Чем крепче отвар, тем темнее оттенок.

После эпиляции

После эпиляции кожа на ногах сильно раздражена. Когда краснота спадает (обычно через 12 часов), все равно остаются темные точки на месте выщипанных волосков. Есть ли какой-нибудь уход, придающий такой чувствительной коже более эстетический вид?

Кожа при эпиляции травмируется и со временем ячейки, которые были заполнены луковицами волос, превращаются в складочки-морщины. Например, после выщипывания бровей образуется нависшее веко. Такое средство как эпиляция применяется с осторожностью и большим уходом за кожей. Поэтому самый безопасный, хотя очень хлопотный процесс, это сбривание волосков.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№8(87), апрель 2003г.

Главный редактор И.И.ЦАРЕВА тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1

Рекламное агентство: тел. 34-88-22, 34-91-15, факс 34-88-22

Служба распространения и доставки: тел.: 75-98-68, 75-98-67,

75-97-53, 75-97-54

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-ИН»

Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408

тел./факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ

по делам печати, телерадиовещания

и средств массовых коммуникаций.

Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.

Набор и верстка ЗАО «Редакционный центр

«Газетный мир»

Подписано в печать 1.04.2003 г. в 17 часов

(по графику в 17 часов). Тираж 54070. Заказ №190.

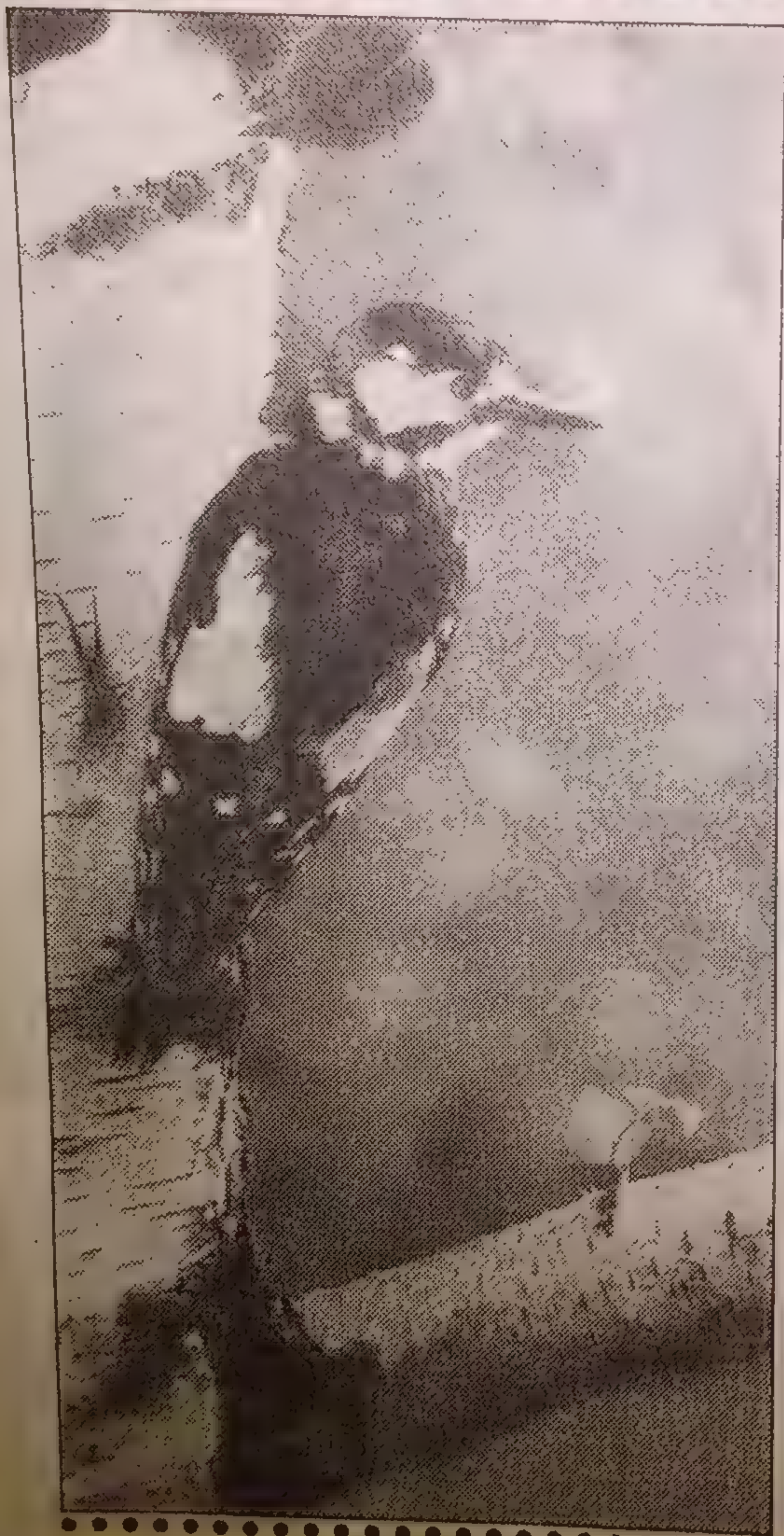
Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная

Отпечатано в ООО «Альянс - 2»,

г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

№9(88), 2003 г.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ



ЗНАЧИТ

3

ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН

Как заготовить

березовый сок впрок?

Очень хочется знать, можно ли заготовить березовый сок впрок?

Можно. Причем в конце апреля это сделать легче: именно в это время в березе происходит активное сокодвижение.

Способы заготовки березового сока

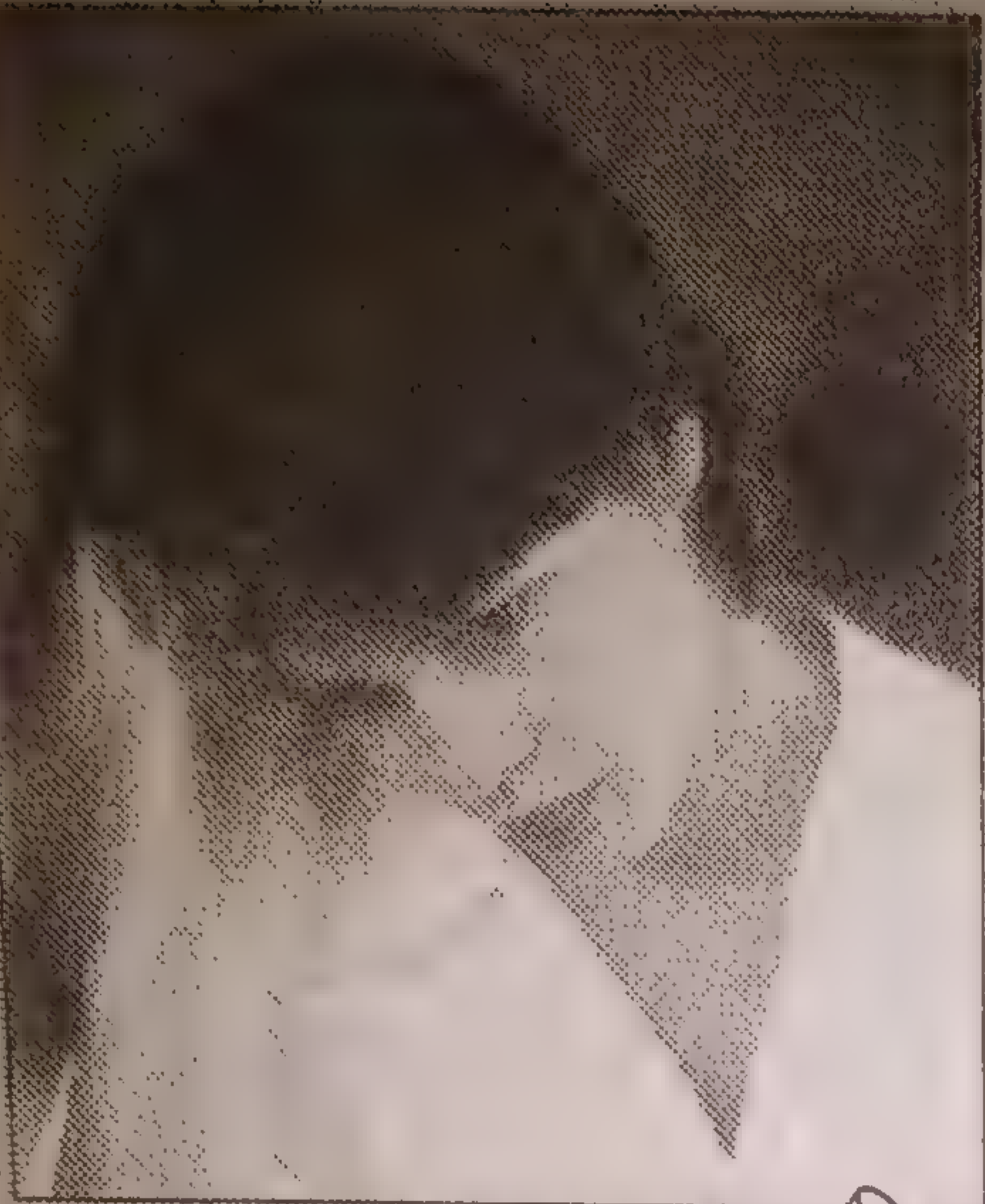
Березовый бальзам. 4 литра сока, 1 кг сахара, 700 мг вина, 1 лимон с кожурой (мелко нарезать). Все поместить в бочонок или кастрюлю и поставить на 2 месяца на холод (в погреб или другое холодное место). Через 2 месяца содержимое разлить в бутылки и положить их (именно положить, а не поставить) в холодное место на 3 недели. По истечении этого срока бальзам готов к употреблению.

Березовый квас.

Сок нагреть до 35°C, добавить дрожжи из расчета 15-20 г. на 1 литр сока. Поставить в холодное место на 3-4 дня. Квас готов. Хранить в теплом прохладном месте 3-4 месяца.

Вместо дрожжей для брожения сока можно добавить пучок смородиновых веток и сушеные яблоки (в марлевом мешочке).

Собрав целебный напиток, позаботьтесь о дереве: плотно замажьте отверстие пластилином, воском, хозяйственным мылом или забейте мхом. Это предохранит дерево от бактерий и сохранит ему жизнь.



Шишки после инъекций

У меня после инъекций но-шпы и витаминов образовались шишки, которые не проходят. Вот уже 6 месяцев я пытаюсь избавиться от них. Делала йодную сетку, мазала гепариновой мазью, кремом сабельника, спиртовые компрессы. Ничего не помогает. Какое еще лечение можно применить?

Вы забыли еще одно простое средство - мазь Вишневского. Лечение проводите так: сначала распарьте места уплотнений в солевом растворе (на ведро воды берется полпачки соли). Посидите в этом горячем растворе минут пять. Затем на места уплотнений наложите мазь Вишневского (погуще). Сверху - кусок бинта, целлофан. И зафиксируйте лейкопластырем. Сделайте это на ночь и продержите до утра. Таких процедур нужно будет сделать несколько, до тех пор, пока не рассосутся шишки.

Коварный демодекоз

У меня проблема с кожей. Беспокоит какая-то сыпь на лице, похожая на угревую. Кожа очень жирная: через час после умывания уже блестит. После угрей остаются рубцы. Пыталась их удалить отшелушиванием - бесполезно.

Много лет лечилась у дерматолога с диагнозом: демодекоз. Результат был, но временный. Подскажите, что мне делать?

Демодекоз - это заболевание, вызываемое клещом, который паразитирует в сальных железах лица.

Обычно лечение демодекоза проводится по методу Демьяновича. Берутся 60%-ный раствор тиосульфата натрия и 6%-ный раствор соляной кислоты, смешиваются и втираются ежедневно по 5 минут в кожу лица. Курс лечения - один месяц.

Если этот метод не поможет, то можно попробовать другой.

Проведите кварцевание кожи лица лампой ультрафиолетового облучения (УФО). Обычно такая лампа продается в магазинах бытовой техники или косметических средств.

Время длительности процедур увеличивайте постепенно. Первый сеанс кварцевания проводите 30 секунд, второй - 1 минуту, третий - 1,5 минуты, и четвертый - 2 минуты. Больше продолжительность процедур не увеличивайте.

Спустя три часа после кварцевания втирайте в лицо 20%-ную взвесь бензил-бензоата приблизительно 3 минуты. Общий курс лечения этим способом - две недели.

Но вот еще на что нужно обратить внимание. Все гнойничковые заболевания кожи развиваются на фоне ослабления организма. Снижение иммунитета можно определить по анализу крови на глобулиновые фракции. В таком случае выписывают внутримышечно стафилококковый иммуноглобулин. Всего, как правило, требуется 3-5 инъекций.

Что касается удаления рубцов от угрей, то с помощью шелушения его проводить неэффективно. Рубцы рекомендуется удалять в косметических салонах инструментальным методом путем шлифования кожи.

Как жить со спайками

Мне в марте 2002 г. была сделана операция по удалению опухоли ободочной кишки. Прошел год, чувствую себя хорошо. Но вот сделал УЗИ органов брюшной полости, где в заключение протокола осмотра написано: хронический деформирующий холецистит, метеоризм, спаечный процесс брюшной полости. Что это такое и как предохраниться от этих спаек?

Образование спаек после операций на внутренних органах - это универсальный процесс восстановления поврежденной ткани органа. Во время операций, после травм, при воспалении брюшины (перитоните) нарушается целостность брюшинного покрова. Природа не терпит пустоты и старается ее восполнить с помощью образования соединительной ткани, из которой и состоят спайки.

Говорить о том, как предохраниться от спаек, не приходится: они у вас уже образовались. Больше того, на сегодняшний день ни один врач не может сказать пациенту с уверенностью, разовьются у него спайки после операции или нет. Но выбирать не приходится, если операция жизненно необходима.

Как жить со спайками?

Обычно спаечная болезнь имеет хроническое течение, лишь периодически дает приступы - обострение болей. Болевой приступ при некоторой задержке газов можно купировать очистительной клизмой,

теплом на живот, приемом или инъекционным введением спазмолитиков (папаверин, но-шпа, платифиллин и т.д.). Надо стараться избегать приема обезболивающих средств (анальгин, баралгин, спазган, спазмалгон, триган, пенталгин и т.д.).

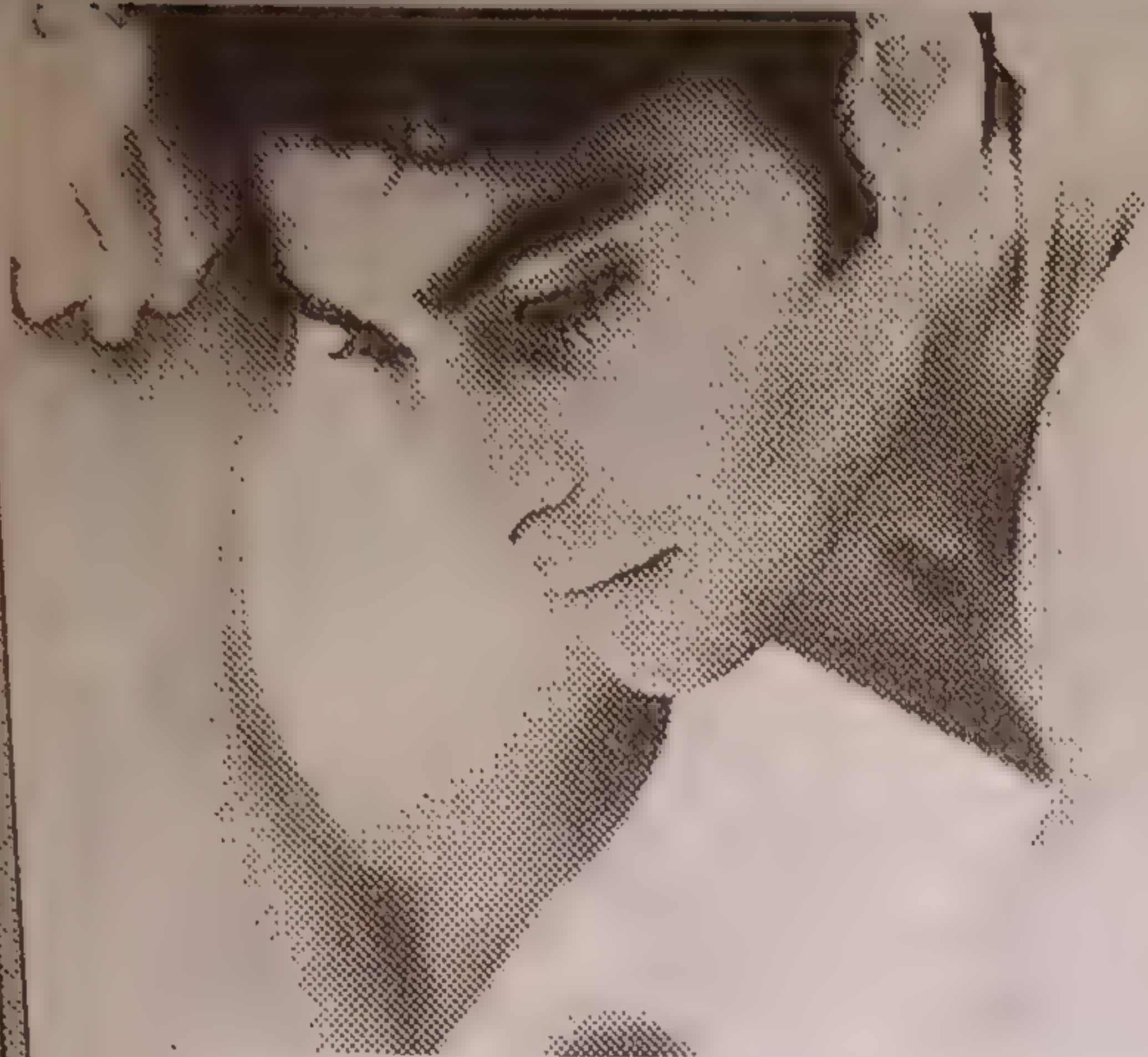
При наличии запоров рекомендуется употреблять пищу, которая усиливает перистальтику кишок, но не слишком (продукты, богатые клетчаткой). Не следует употреблять пищу, от которой может быть резкое вздутие живота - соевая пища, большое количество капусты, молока и т.д. Есть надо чаще и маленькими порциями.

Следует периодически применять физиотерапевтические процедуры - диатермию солнечного сплетения, парафиновые или озокеритовые аппликации на живот, ионофорез. Но при несоблюдении пищевого режима физиотерапевтические процедуры малоэффективны.

Следует избегать тяжелой физической работы, напряжение мышц усиливает боль.

При возникновении схваткообразных болей, тошноты и рвоты, задержке стула и газов, вздутии живота (т.е. симптомов нарушения пассажа пищевых масс по желудочно-кишечному тракту) необходимо принять 1-2 таблетки но-шпы и поставить теплую очистительную клизму. При отсутствии эффекта через 2 часа обратиться за квалифицированной медицинской помощью (вызвать «скорую помощь»).





Народный рецепт при невралгии

Во время невралгического приступа сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе половинки немедленно приложить к больному месту. Когда яйцо остынет, то и боль пройдет.

Хочу его «присушить»

Мне 18 лет. У меня болят почки. Хочу, чтобы выросли волосы, они очень плохо растут. Потеют ноги, очень нехороший запах идет от ног. Болит спина. Еще болят груди, под мышками ближе к груди воспалились шишки. Расскажите, что это за болезни, как их вылечить и какие могут быть последствия?

И вот еще, если вы в силах, помогите мне присушить к себе любимого человека. Я его очень люблю, он меня тоже, но чего-то боится, проходит мимо меня...

- «Присушиванием» молодых людей мы не занимаемся, да и вам не советуем этого делать. Если вы верите в подобные методы, значит, должны знать, что любое насильственное вторжение в жизнь другого человека может обернуться несчастьем для вас. Поэтому не забивайте себе голову всякой ерундой, а просто постарайтесь понравиться этому юноше.

Думаем, для этого нужно прежде всего понравиться самой себе. А вы, судя по письму, так себя не любите! Читаешь - и думаешь, что вам не 18 лет, а все 80! Вы хотите советов, но ведь если это серьезное заболевание (например, почек), без врача не обойтись. Любые проявления на коже надо тоже врачу показать - мы-то ваших шишек не видим и можем только предположить, что это такое. Пожалуй, только про потливость ног можно сказать заочно: делайте ежедневные контрастные ванночки с дубовой корой, растирайте ступни полотенцем, носите кожаную обувь (в синтетике ноги не дышат, собственно, и потливость может быть только от этого).

Чаю можно?

У меня загиб поджелудочной железы, и она вся в жиру. Можно ли при моем заболевании есть творог (я его сама делаю) и пить свежесваренный чай?

Конечно, можно. Именно свежесваренный чай наиболее полезен. И творог делайте на здоровье, лучше из нежирного молока.

Словом, поймите, что вы, во-первых, взрослый человек, а во-вторых, человек XXI века. Если вы живете в поселке, где нет врачей-специалистов, попросите направление в районный или областной центр. Вам нужен совет терапевта (касательно почек), дерматолога (касательно волос и потливости), гинеколога или опять-таки дерматолога (по поводу «шишек»). Удачи!

Чем лечить инсульт?

Чем лечить инсульт? У меня уже второй год никак не проходит левая сторона, не работают нога и рука. Что мне делать? В больницу у нас старых не кладут (мне 66 лет). Таблетки все дорогие, а пенсия маленькая. У меня сахарный диабет, полиартрит, болят суставы. Чем только не лечу, ничего не помогает.

Мы искренне сочувствуем вашей нелегкой судьбе, но дать заочный совет по лечению не можем. У вас тесно зависимые друг от друга болезни - и сахарный диабет, и полиартрит, и атеросклероз, осложненный необратимым нарушением мозгового кровообращения. В таких ситуациях крайне важно все: и правильное питание, и комплексное, как правило, постоянное медикаментозное лечение. Эти услуги вам может оказать только центральная районная больница.

Можно попробовать и рецепты народной медицины, но, как правило, они играют вспомогательную роль.

Свежий сок репчатого лука смешать с медом в соотношении 1:2. Принимать по одной столовой ложке три раза в день до еды.

Настой цветков арники. 3 грамма цветков арники (1 ст.л.) залить одним стаканом кипятка и принимать по одной столовой ложке три раза в день.

Лавровое масло. 30 г лаврового листа залить стаканом растительного масла и настаивать, встряхивая ежедневно в теплом месте в течение двух месяцев. Процедить и довести до кипения. Приготовленное масло втирайте в парализованные места каждый день.

Больным, перенесшим инсульт, полезен зеленый чай, но при его приеме нужно следить за давлением.

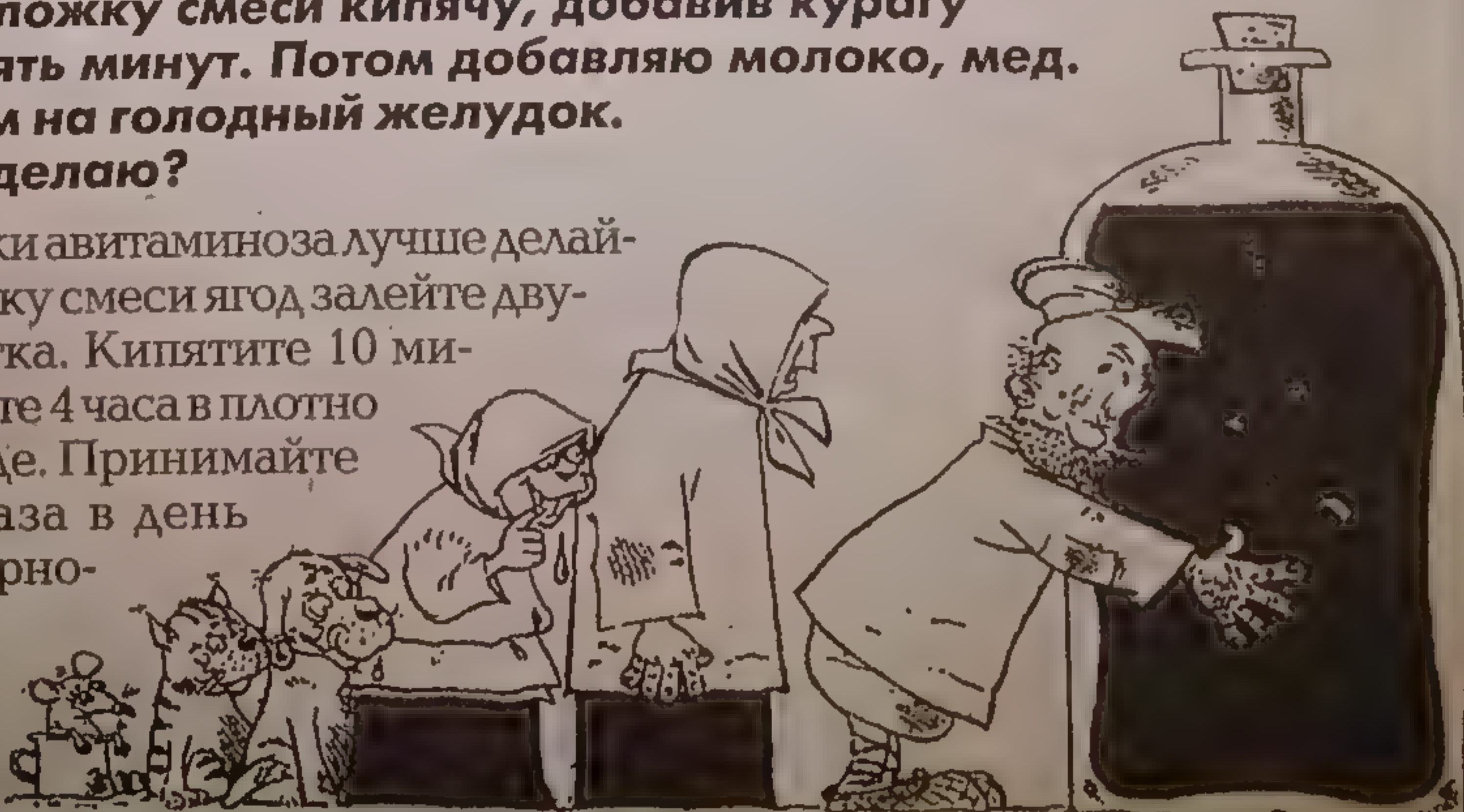
Народный рецепт от атеросклероза

Спелые высушенные плоды лимонника китайского настоять на 70% - ном спирте 1:5 в течение 10 дней. Принимать по 20-30 капель 2 раза в день, утром и в обед перед едой. Курс 20-25 дней.

Лечитесь на здоровье!

Для профилактики авитаминоза беру черную смородину, черноплодную рябину, калину, подсушиваю, пропускаю через мясорубку. Затем чайную ложку смеси кипячу, добавив курагу и чернослив, пять минут. Потом добавляю молоко, мед. Выпиваю утром на голодный желудок. Правильно ли делаю?

Для профилактики авитаминоза лучше сделайте так: столовую ложку смеси ягод залейте двумя стаканами кипятка. Кипятите 10 минут, затем настаивайте 4 часа в плотно закупоренной посуде. Принимайте по полстакана 3 раза в день (можно с медом). Чернослив и курагу распарьте в кипятке в течение минуты и съешьте отдельно.



Беременность после меланомы

Хотелось бы узнать мнение врачей вот по какому вопросу.

Я очень хочу ребенка. Но проблема в том, что три года назад у меня обнаружили меланому 3-й стадии. Была проведена операция, затем химиотерапия. Врач сказал мне, что через 1,5 - 2 года после последнего курса химиотерапии мне можно будет рожать сколько угодно. 2 года прошло, и я решила побеседовать на эту тему с онкологом. При очередном осмотре она мне сказала, что никаких противопоказаний с ее стороны нет.

Но знакомая мне сказала, что с моим диагнозом после рождения ребенка можно умереть. И еще вопрос. Правда ли, что при меланоме метастазы в первую очередь могут появиться в молочных железах и кишечнике?

Существуют ли методы профилактики, которых следует придерживаться, чтобы беременность прошла нормально?

Меланома - пигментная опухоль, одно из самых злокачественных образований. Очень трудно поддается лечению. Если и удастся ее вылечить комплексными методами, это большая удача. Вам очень повезло. Мы за вас рады.

Абсолютных противопоказаний для беременности и родов, в общем, нет.

Но вы должны понимать, что берете ответственность за свою жизнь и жизнь будущего ребенка в свои руки. Во время беременности и в послеродовой период активизируются все обменные процессы в организме, а это может спровоцировать нежелательные изменения, вплоть до возвращения болезни.

Вы спрашиваете про метастазы меланомы. Совершенно необязательно, что в первую очередь они появятся в молочных железах и кишечнике. Меланома может метастазировать куда угодно - в любой орган.

Профилактических мер во время беременности при таком заболевании, к сожалению, не существует.

Мы понимаем ваше желание стать матерью, но все же еще раз предостерегаем. Подумайте хорошенько, стоит ли рисковать в данной ситуации? В любом случае категорического ответа рожать или не рожать вам никто не даст. Вы должны сами для себя решить этот вопрос.

МЕТАСТАЗЫ РАКОВОЙ ОПУХОЛИ

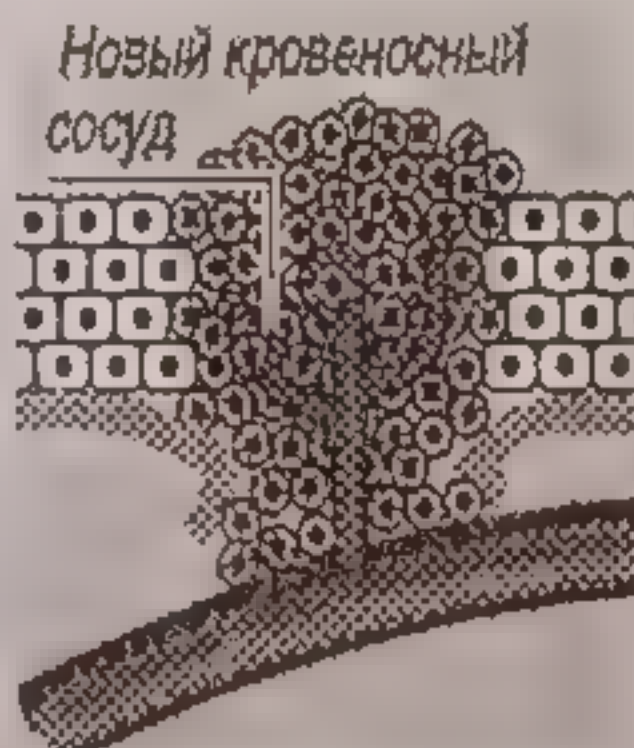
Метастаз (от греческого metastasis - перемещение, переход) - распространение клеток злокачественной опухоли по организму; в большинстве случаев раковых заболеваний именно распространение и неконтролируемый организмом рост метастазов, а не первичная опухоль приводят к смерти.

Первичная опухоль
Локализованный рост раковых клеток
Раковые клетки



Перенос

Разрастание
Опухоль развивается по мере того, как новые кровеносные сосуды снабжают ее кислородом



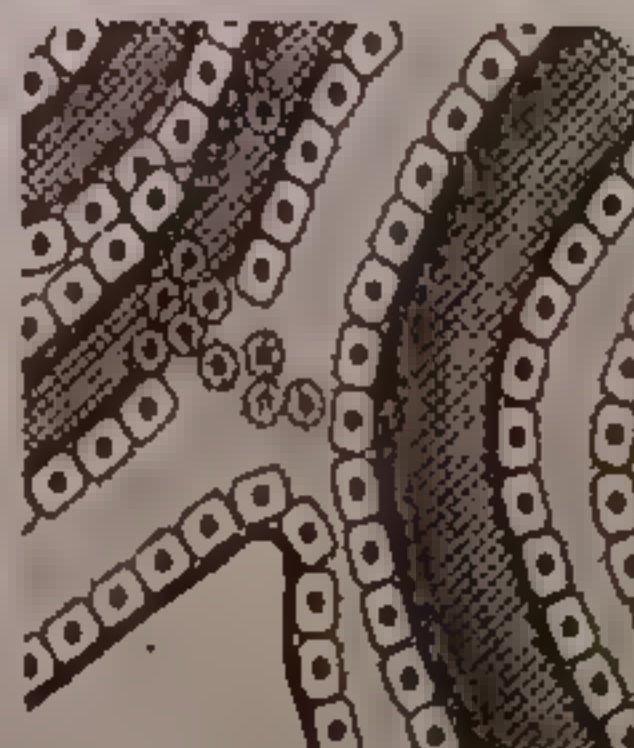
Проникновение
Раковые клетки проникают в стенку сосуда и циркулируют в крови



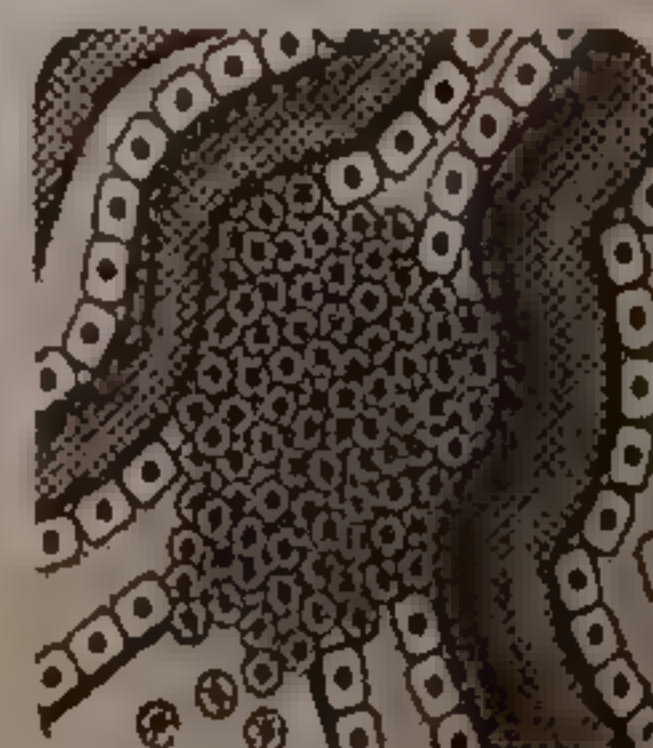
Раковые клетки распространяются по организму с кровью и лимфой



Прилипание
Раковые клетки прилипают к стенке сосуда нового органа

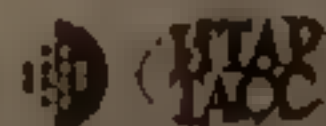


Прорыв
Раковые клетки прорывают стенку сосуда и поражают новый орган



Метастаз
Дальнейший рост метастазов в ткани пораженного органа

Источник: WHO, World Cancer Report





Эпилепсия у ребенка

Моему 8-летнему сыну поставили диагноз «эпилепсия». Когда ему было 3 года, он сильно ударился головой о трубу и терял сознание секунд на 5, после этого болела голова. За 1,5 года это случилось 3 раза. Сотрясения не было, но поставили диагноз «эпилепсия» после обследования. Неужели может быть такое?

К сожалению, может. Эпилепсия иногда возникает после травм головы. Но отчаиваться не нужно. С этой болезнью люди при правильном лечении достигают длительной ремиссии, чувствуют себя нормально, ведут образ жизни здорового человека.

Гемангиома и календула

У моей дочери в 2,5 месяца появилась гемангиома на слизистой верхней губки. Расскажите, пожалуйста, что это такое, возможно ли излечение, злокачественная опухоль или нет, может ли с годами она совсем исчезнуть? Что бы вы посоветовали предпринять? Моей дочке сейчас полгода. Гемангиома почти не увеличилась. И еще. Мне посоветовали календулу, говорят, она помогает таким опухолям рассасываться. Правда ли это?

Некоторые источники действительно говорят, что календула помогает избавиться от опухолей. Но все же считаем, что особенно на это надеяться не стоит.

Гемангиома - доброкачественная сосудистая опухоль. Сама, как правило, не пропадает, но лечится успешно.

Вам следует обратиться к детскому онкологу. После осмотра он назначит вам соответствующее лечение. На сегодняшний день гемангиому удаляют методом близкофокусной рентгенотерапии или криодеструкции (обработка жидким азотом) - на усмотрение лечащего врача.

БАДы: хотите - верьте, хотите - проверьте

Из одной телепередачи узнала о препаратах из трав эдас-каскадом и энерголам (икра морского ежа). Хотелось бы узнать более подробно о них. Что они лечат и где их можно приобрести?

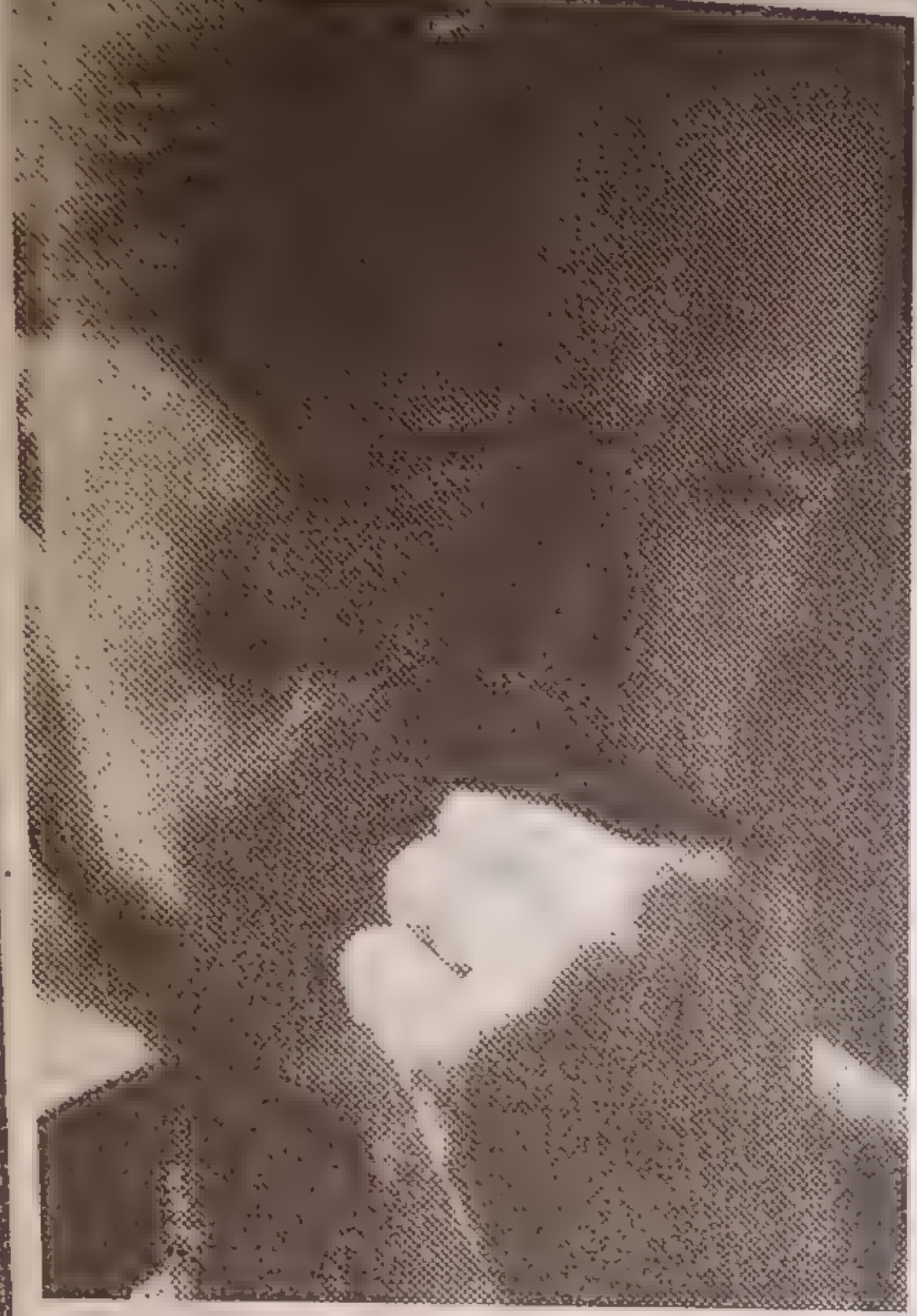
Мы не комментируем рекламные объявления о пищевых добавках. Более подробно о них могут рассказать только сами производители.

Продаваться БАДы могут в аптеках в отделах парафармацевтики.

Аллергия на солнце

Что такое солнечная аллергия?

Это появление высыпаний на коже типа крапивницы под воздействием солнечных лучей. Так же как и холодовая аллергия, солнечная аллергия может быть признаком сенсибилизации организма каким-то очагом хронической инфекции.



Водянка яичка

Моему мужу уже за 50. Более пяти лет тому назад ему делали операцию по поводу водянки правого яичка. Некоторое время после этого было все нормально. Однако в прошлом году у мужа увеличилось уже левое яичко. Напишите, от чего бывает водянка яичка и насколько она опасна в этом возрасте?

Водянка яичка - это скопление жидкости между оболочками. Причиной этого нарушения могут быть, к примеру, различные травмы мошонки, перенесенное воспаление яичек, нарушение их кровоснабжения.

При водянке яичек отмечается постепенное безболезненное увеличение мошонки. Это может затруднять мочеиспускание, половую жизнь, снижать трудоспособность и ограничивать физическую активность.

Лечение наиболее эффективно на ранней стадии заболевания, когда количество жидкости между оболочками яичка незначительно.

Поэтому при появлении первых признаков водянки яичка следует обратиться в поликлинику к урологу или хирургу.

Если нагноения водянки не происходит, то большой опасности для жизни мужчины она не представляет.

Внимание: не рекомендуется лечить водянку замороженными методами. Особенно нельзя использовать компрессы и другие тепловые процедуры, так как они способствуют увеличению количества жидкости.

Болят косточка на локте

Давно болит косточка на локте правой руки, заметно выпирает наружу. Врач поставил диагноз «эпикондилит». Назначил физиолечение, но не помогло. Во врачебном справочнике это заболевание не обозначено.

Объясните, пожалуйста, что это такое? Как лечить?

Эпикондилит - это болезнь околосуставных мягких тканей. В вашем случае - надкостницы и сухожилий, прикрепляющихся к мыщелку одной из костей, образующих локтевой сустав. Причины этого заболевания могут быть различны. Самая распространенная из них - травма. Хотя не исключена и возрастная природа этих болей. Также причиной эпикондилита могут быть нарушение обмена веществ, в этом случае мы рекомендуем вам обратиться к терапевту. При обнаружении каких-либо общих заболеваний мы бы посоветовали в первую очередь лечить их. А параллельно с ним проводить местную терапию: компрессы, втирания мазей, прогревания и физиотерапевтические аппаратные процедуры. Впрочем, методы лечения эпикондилита такие же, как при лечении болей в пояснице, суставах и мышцах.



Не чувствую запахов

Моя проблема в том, что сейчас я абсолютно не чувствую запахов. Потеря обоняния произошла вследствие повреждения слизистой носа. Это произошло где-то полгода назад, но обоняние так и не восстановилось. Помогите, пожалуйста, советом. Смогу ли я вернуть утраченное чувство, и к какому врачу обратиться?

Восстановление обоняния возможно с течением времени. Для уточнения причин потери обоняния и назначения лечения следует обратиться к отоларингологу.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

ему делали
которое время
там году у
от чего бывает
зрасте?

оболочками. Причи-
ые травмы мошонки,
набжения.
езненное увеличение
овую жизнь, снижать
ность.
заболевания, когда ко-
тельно.
ки личка следует обра-
й опасности для жизни
ценными методами. Осо-
е процедуры, так как они



о запахах

что сейчас я абсо-
апах. Потеря обо-
едствие поврежде-
то произошло где-то
боняние так и не вос-
те, пожалуйста, сове-
ть утраченное чув-
чу обратиться?

ияния возможно с тече-
нения причин потери
лечения следует обра-

Соглашаться ли на операцию?

У меня узловой фиброз левой молочной железы двадцатилетней давности, образовавшийся после 2 аборт. Мне предлагают операцию. Стоит ли мне соглашаться, если нет никаких изменений маммографии и УЗИ? Правда ли, что аборты могут стать причиной этого заболевания?

Да, операция необходима. Если узел в молочной железе до сих пор не рассосался, он подлежит обязательному удалению.

Все узловые образования сами по себе уже являются предраковыми заболеваниями, но одни превращаются в злокачественные опухоли, другие нет. Каков пусковой механизм и когда он включится, никто на сегодня точно сказать не может. Поэтому вам и предлагают операцию. Так что лучше перестраховаться, чтобы избежать нежелательных последствий.

Аборты действительно могут стать причиной появления узла в молочной железе. В период беременности молочные железы «готовятся» к лактации и кормлению. Прерывание этого естественного процесса иногда приводит к подобным заболеваниям.

Рецидив не грозит

6 лет назад мне удалили молочную железу. Диагноз: инфильтрирующий приклеточный рак. У онколога спрашивать не стала, они люди занятые, пациентов много. Но я все-таки хотела бы знать, что это за опухоль, часто ли бывают рецидивы?

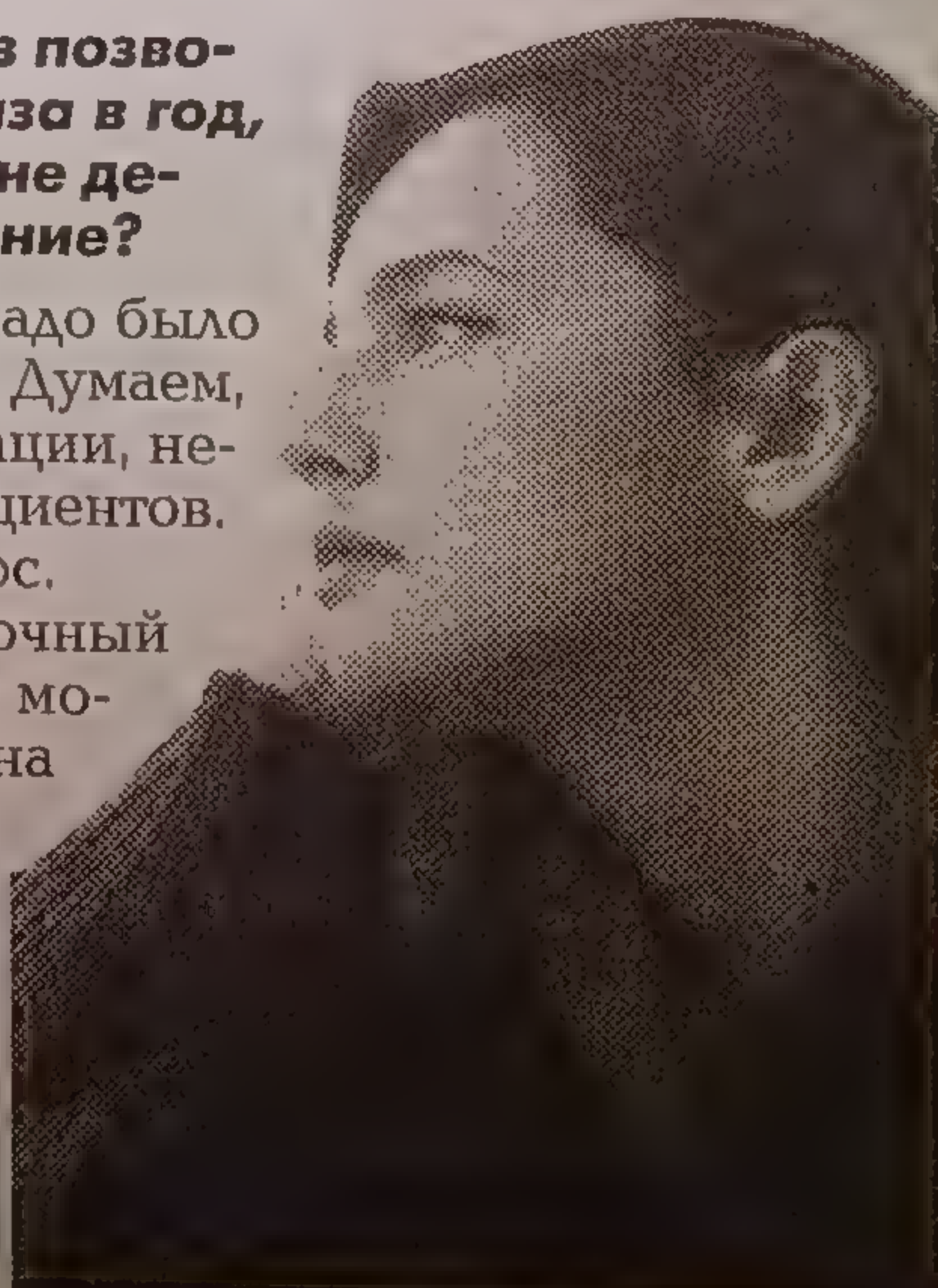
И еще. У меня остеохондроз позвоночника, обострение 2-3 раза в год, с прострелами. Можно ли мне делать массаж и иглоукалывание?

Вам не стоило стесняться и надо было спросить врача о своей болезни. Думаем, он не отказал бы вам в консультации, несмотря на большое количество пациентов.

Теперь отвечаем на ваш вопрос.

Инфильтрирующий приклеточный рак - это начальная стадия рака молочной железы. В 90% случаев на этой стадии заболевание полностью излечивается. Рецидивов при I стадии практически не бывает. Но периодическое наблюдение у врача, конечно, необходимо.

По поводу остеохондроза вам надо проконсультироваться с онкологом на очном приеме.



Когда лицо тебя не слушается

У моей мамы, ей 69 лет, вот уже 4 месяца неврит лицевого нерва. Лежала в больнице, где ей делали различные уколы, прогревание. При выписке ее привели «в порядок» где-то на 60%.

Но при разговоре и приеме пищи у мамы губы вновь стягивает. Не помогают и постоянные упражнения перед зеркалом. Мама моя очень страдает от этого. Посоветуйте, пожалуйста, что делать.

Второй вопрос. Мама считается гипертоником со стажем, у нее также склероз, сахарный диабет в начальной стадии. Вот уже 9 лет, как она пьет таблетки, выписанные лечащим врачом. Это аминалон, трирезид, кавинтон. По 2 таблетки в день в течение 9 лет. Ведь это очень вредно для печени, а у мамы удален желчный пузырь. Что можно попить для поддержания печени?

Третий, последний вопрос. Какие витаминные препараты (в таблет-

ках, ампулах) нужно употреблять при ее болезнях?

Перечисленные болезни: сахарный диабет, гипертония и нейропатия - взаимосвязаны. Поэтому попытки вылечить без остаточных явлений неврит лицевого нерва в данном случае безуспешны. Возможно, проводимое лечение ей не совсем подходит. К тому же эти препараты (например, трирезид) могут оказать и отрицательное действие на течение болезни. Сахарный диабет при многолетнем течении часто осложняется неврологическими нарушениями. Витаминотерапия полезна при этих заболеваниях, особенно препараты типа мильгамма, бенфогамма и др. Но прежде всего следует оценить состояние углеводного обмена, адекватность проводимой терапии. Необходимо уточнить состояние печени. Для нормализации функционального состояния печени в настоящее время с успехом применяется эссенциале, лучше всего - в виде инъекций.

Пересмотр проводимой терапии поможет вашей маме не только облегчить прием пищи, но и улучшит общее состояние.

Гумизоль

У меня гранулезный фарингит. Назначили колоть гумизоль непосредственно в горло. Я не слышала о подобном применении этого препарата, но мне очень хочется избавиться от болезни, она меня замучила. Может быть, уколы гумизоля - это новый способ лечения?

Гумизоль готовится из морской грязи и лечение хронического фарингита - его прямое показание. Применяют гумизоль в виде электрофореза или внутримышечно, вплоть до десен. Курс лечения 20-30 дней. Повторяется через полгода. Можно порекомендовать современные препараты ИРС-19, йокс и прием иммуномодулирующих препаратов - бронхомунал, рибомунил. Эффективна и вакцинация против гриппа вакциной ваксигрипп и против пневмококков вакциной пневмо-23. Введенная вакцина защищает не только от гриппа и ОРЗ, но и снижает активность инфекционно-воспалительного процесса в рото- и носоглотке.



Болят копчик

Я пенсионерка. Месяца три тому назад у меня заболел копчик. Как посижу, так трудно встать с места. Из-за чего это происходит?

Боли в копчике у женщины пожилого возраста могут наблюдаться при фиброме матки. Поэтому вам нужно обязательно обратиться к гинекологу для исключения этого заболевания. Если наличие фибромы не подтвердится, тогда причину болей нужно искать в самом позвоночнике. Возможно, виновато какое-нибудь простудное заболевание. Женщине заработать такой недуг очень просто: стоит только минут 20 посидеть на чем-то холодном. Также боли в позвоночнике могут быть вызваны отложением солей.

И еще: боли в копчике могут возникать после различных перенесенных ранее травм.

Чтобы установить причину наверняка, вам нужно обратиться к хирургу или участковому терапевту.

Гепатит и облучение

Мне 35 лет. Заболеваниями желудочно-кишечного тракта болею последние 6 лет. Недавно врач, обследовавший по методу Фолля, предположил, что я облучился. Это действительно могло быть в армии 11 лет назад. В стационаре нашли герпес, хронический гепатит В, дискинезию желчи, в общем, много всего. Как определить, что является причиной моих болезней: возможное облучение или что-то другое? И вообще возможно ли так болеть от какого-либо вида облучения?

Хронический вирусный гепатит В, герпес и дискинезия желчевыводящих путей едва ли вызваны облучением. Проявления лучевой болезни многообразны, но гепатит В и герпес к ним не относятся. Причины перечисленных хронических заболеваний многочисленны, и выявить ведущую трудно.

Инфаркт

Моему дедушке 71 год. Недавно он перенес первый инфаркт. Сейчас он находится в больнице со стенокардией. Приступы в основном ночные, а днем он чувствует себя нормально. Нитроглицерин почти не помогает. Почему возникают эти приступы? Как их предупредить и не допустить второго инфаркта?

Ваш дедушка страдает ишемической болезнью сердца. В основе заболевания лежит атеросклеротическое поражение коронарных сосудов. Это означает, что кровоток в сосудах, питающих сердце, частично перекрыт бляшкой. В этих условиях происходит обкрадывание сердечной мышцы питательными веществами и кислородом. Возникает ишемия, которая проявляется болью (стенокардия). Пациентам, которым не помогают медикаменты, рекомендуется хирургическое лечение.

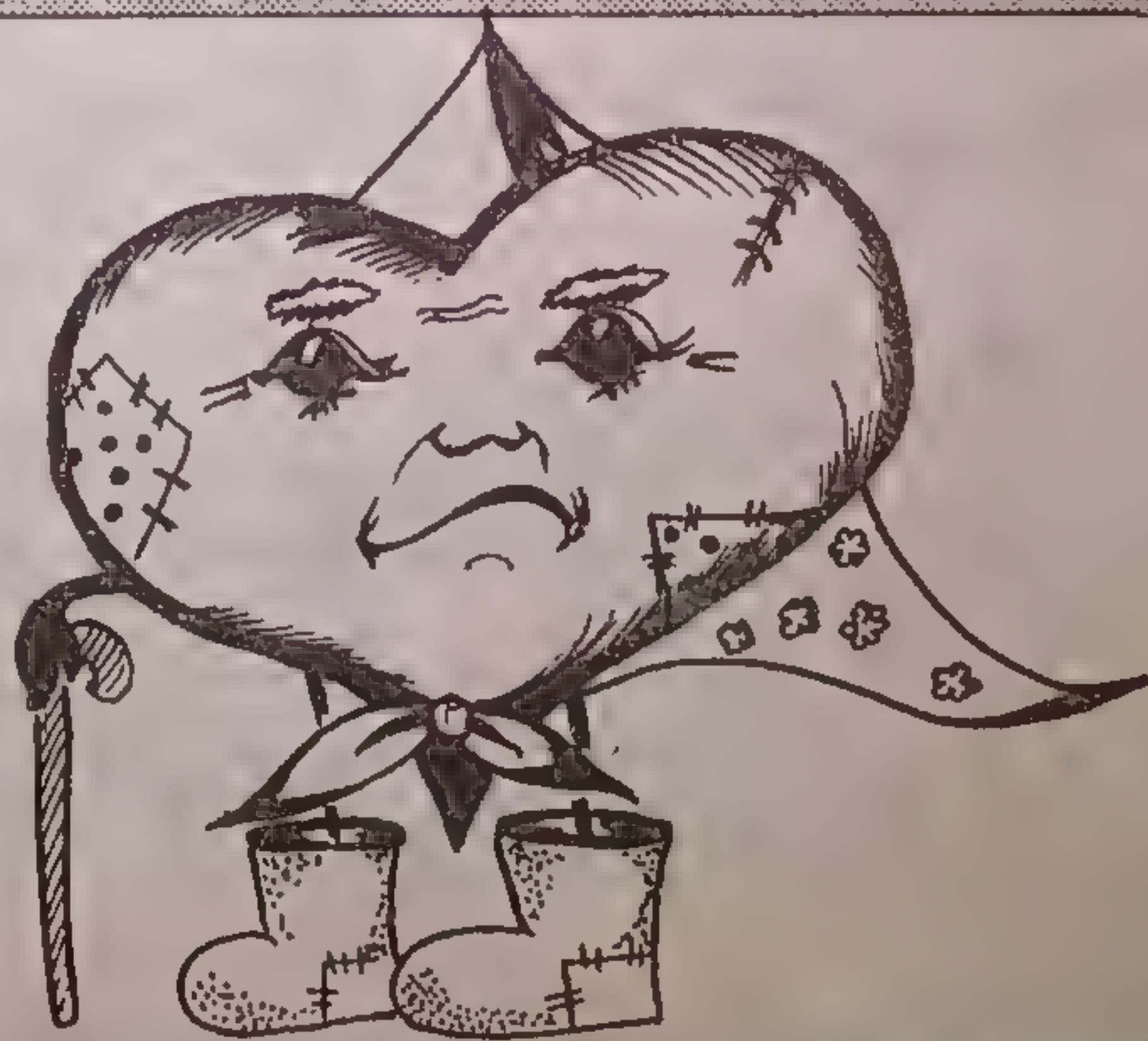


Рис. НАСТАШЕВОЙ.

Анекдот

Полная женщина спрашивает у врача:

- Неужели это так вредно есть один раз в день?

- Конечно, если это длится с утра до вечера.

Почему возникает позыв?

Пожалуйста, объясните, чем может быть вызвана нейрогенная дисфункция мочевого пузыря? Как она проявляется? Например, у меня при звуке льющейся в ванну воды возникает позыв к мочеиспусканию. Есть ли тут связь? Также позыв к мочеиспусканию возникает при охлаждении рук и ног, когда на улице бывает холодно. Почему так происходит?

Нормальная функция мочевого пузыря зависит от вегетативной нервной системы, синхронной работы симпатической и парасимпатической ветвей. Вегетативная нервная система, в свою очередь, находится под влиянием подкорковых структур головного мозга и управляется по принципу условных и безусловных рефлексов.

В случаях нестабильности вегетативной нервной системы ответ на какой-либо раздражитель может быть неадекватным, что и происходит у вас. К примеру: охлаждение поверхности кожи сопровождается активизацией симпатических сосудодвигательных центров. Это приводит к сокращению просвета периферических сосудов (чтобы уменьшить потерю тепла) и усилению выведения жидкости из организма почками (чтобы уменьшить количество испаряемой жидкости поверхностью кожи, тем самым уменьшить потерю тепла). Количество выделяемой мочи увеличивается и может возникнуть увеличение объема выделяемой мочи за сутки.

В случаях нарушения тонуса вегетативной нервной системы, в ответ на раздражитель (охлаждение) активизируются не только сосудодвигательные центры, но и вся симпатическая ветвь вегетативной нервной системы, что приводит к формированию позыва на мочеиспускание.



Беспокойные ноги

Мне 67 лет. И вот уже 25 с лишним лет у меня после того как сильно озябнут ноги (ступни), их долго приходится отогревать. А как только отогрею, они начинают «гореть». Особенно ночью они мешают спать, часто приходится просыпаться и остужать их, высовывая из-под одеяла.

Кроме того, в суставах постоянно мозжит. А на своде стопы постоянный зуд, иногда сильный. Ноги чистые, без грибков и выступающих вен. Врачи причину определить не могут. Посоветуйте, как можно избавиться от этой болезни?

Ваша болезнь может быть вызвана заболеванием артерий (атеросклероз), позвоночника, гипертонией, нарушением обмена веществ (например, сахарным диабетом) и другими болезнями. «Беспокойные ноги» могут быть проявлением нервных расстройств, злоупотребления алкоголем или курением.

Попробуйте перед сном сделать солевые ванны для ног (до уровня 1/3 голени). Для этого можно использовать поваренную или морскую соль. Температура воды не должна быть выше 37 градусов, продолжительность ванны - 15-20 мин. Эти ванны можно чередовать с ваннами с настоем трав (череда, мята, ромашка) или крахмалом. Температурный режим и продолжительность травяных ванн та же, что и солевых. Еще перед сном поставьте на поясницу горчичники по два вдоль позвоночника с обеих сторон.

Язвенное кровотечение

Сыну 45 лет, перенес операцию на желудке. Вот как он сообщил мне в письме: «Резекцию не делали, а только ушивание сосудов, которые проела язва». Я ничего не поняла, но забеспокоилась. Объясните, пожалуйста, что это такое и чем грозит?

Вы хотите узнать о состоянии вашего сына и его будущем. По той краткой информации, которую вы приводите, можно лишь догадываться, что у сына было тяжелое язвенное кровотечение. К сожалению, «немые» язвы не редкость в наше время. Возможно, что ваш сын ранее просто не придавал значения имевшимся симптомам болезни (изжога, боли, отрыжки и т.д.).

Язвенная болезнь - это всегда хроническое заболевание, имеющее рецидивирующее течение. Сделанная сыну операция - это, конечно, не излечение. Ему всего лишь была оказана неотложная хирургическая операция (перевязка кровоточащего сосуда). Дальнейшее будет зависеть от него самого: от образа жизни, режима питания, отношения к лечению и профилактике. Если ваш сын будет соблюдать рекомендации врача, то случившееся не повторится.

Фитотерапия при язве

Настой листьев и почек березы повислой. 1 ст.л. листьев или 0,5 ч.л. почек на 1 стакан воды. Кипятить 1 мин., настоять 2 ч., процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Пародонтит

У моего мужа пародонтоз. Когда он чистит зубы, то десны травмируются и идет кровь. Лечить ничем не хочет, говорит, что ему на это наплевать и что паста «Пародонтол» противная. Может, есть еще какие-нибудь другие средства? Например, для полоскания или таблетки. Чем еще можно ему помочь?

У вашего мужа не пародонтоз, а пародонтит. Средство одно - врач, который проведет профессиональную чистку, после которой кровоточивость прекратится, и даст рекомендации, наметит план лечения. Полоскание и таблетки не приведут к положительному результату. Пародонтит без лечения приведет со временем к потере зубов.

Как сделать губы более яркими?

Как сделать губы более яркими, не применяя косметики?

Если у вас бледные губы, то им не хватает полиненасыщенных жирных кислот. Поприимайте «Кедровое масло с витамином А и Е» в капсулах, смазывайте ваши губки любым растительным маслом, не заставляйте их трескаться.

Анекдот

Народная мудрость: если лечиться по справочнику, то рискуешь умереть от опечатки.



**Консультирует врач-гинеколог высшей категории
Нижегородского центра планирования семьи и репродукции **Нина Александровна БОНДАРЬ.****

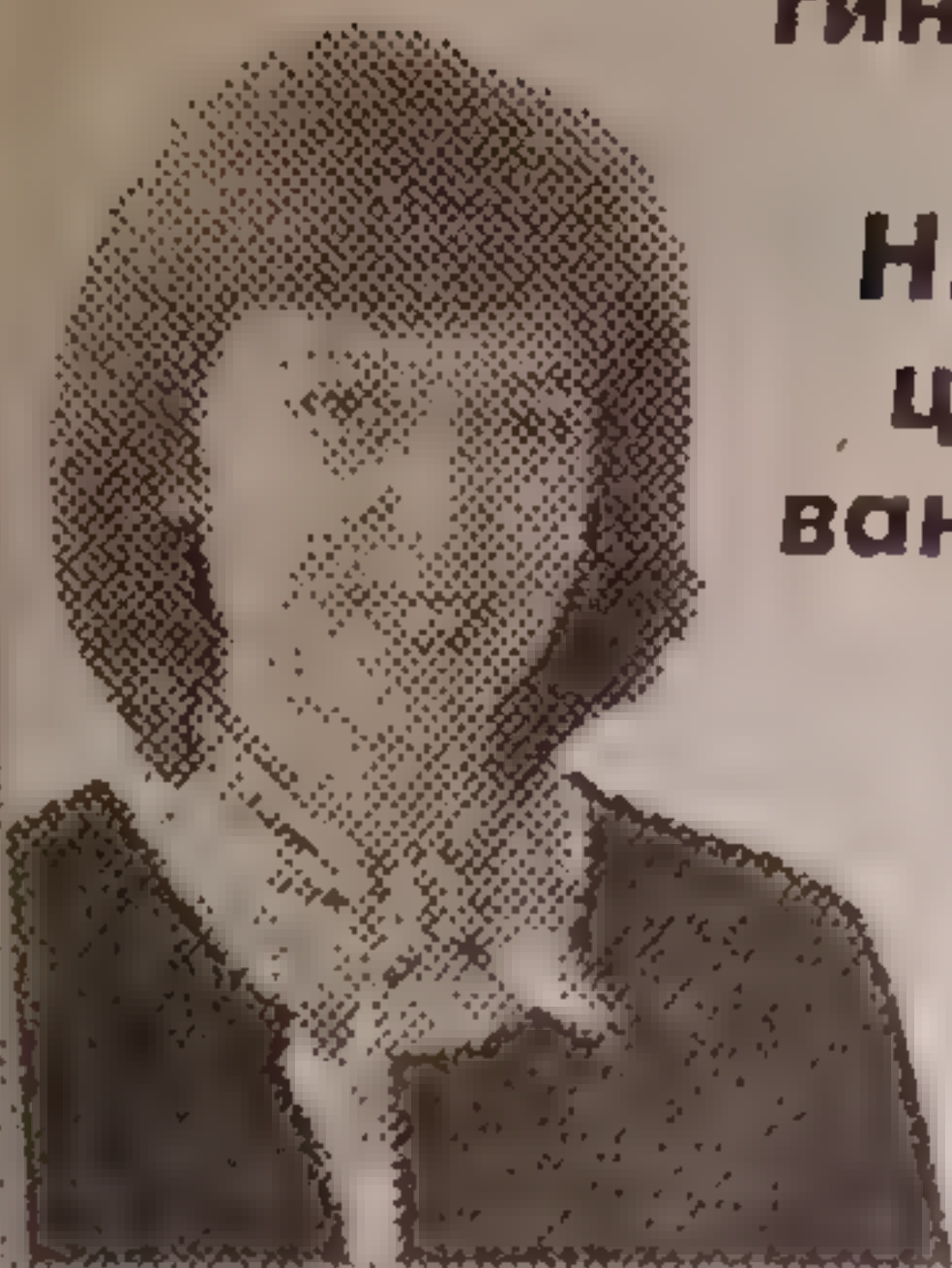


Фото Дмитрия МАРКОВА

Второй раз замужем

Я вышла замуж второй раз, и у нас с мужем нет общих детей, а у меня от первого брака дочь 13 лет.

Муж, конечно, хочет ребенка, а я боюсь рожать, потому что у меня отрицательный резус и было 2 аборта. Боюсь родить уродца. (Мне 32 года.)

Чтобы вам не бояться «родить уродца», сдайте специальный анализ на титр антител к резус-фактору. Если он высокий, пройдите десенсибилизирующую (противоаллергическую) терапию. Если он отсутствует, то

смело беременейте. Если цифры невысокие, то проконсультируйтесь со своим гинекологом, так как это решается индивидуально.



Мучают приступы

Мне 44 года, начали путаться месячные. Стали меня мучить приступы: сжимает левую грудь, повышается резко давление и начинает трясти. Кардиограмму сделали - отклонений больших нет, анализы все хорошие. Невропатолог поставил диагноз «вегетососудистая дистония». Давление снижается только после успокаивающих таблеток. Была на приеме у психотерапевта, прошла курс лечения: амитроптилин, сонопокс. Пока пила месяц, сильных приступов не было. А сейчас они опять начались. Была у гинеколога, она прописала климонорм, чтобы продлить месячные, но это на какое-то время, а потом опять все начинается сначала. Это длится уже год.

Вы описали симптомы патологического климактерического синдрома, которые встречаются у 70-80% женщин в нашей стране. Связано это со снижением уровня женских гормонов в крови, которые оказывают защитное действие на сердце, сосуды, кости, нервные клетки. Гинекологи рекомендуют принимать небольшую дозу женских гормонов в виде таблеток, например, климонорм. Такие лекарства можно использовать на весь переходный климактерический период - 5-7 лет. Тогда и доза лекарств, назначаемых другими врачами, например, психотерапевтом, может быть снижена или отменена вовсе. Решается это врачами совместно.

Народный рецепт при климаксе

Чай из шалфея помогает от приливов.

1 ст.л. измельченной травы залить 2 стаканами кипятка. Кипятить 1-2 мин. и пить как чай. Курс 12-15 дней. Перерыв 1-2 недели. Потом курс повторить.

«Ребенок из пробирки» очень недешев

Мне 32 года. После обследования выяснилось, что у меня частично непроходимы маточные трубы. В 2000 году сделали лапароскопическую операцию по восстановлению проходимости труб. В течение года надеялись на чудо, но после очередного обследования выяснилось, что трубы абсолютно непроходимы. Врач предложила обратиться в Санкт-Петербург в НИИ акушерства и гинекологии. Сознавшись, я узнала, что необходимо располагать суммой от 2000 долларов. Таких денег у нашей семьи нет. Неужели нет каких-либо других методов лечения, даже народных?

Окклюзия (непроходимость) труб развивается после воспалительного процесса в них. Прежде ее лечили «продуванием труб» воздухом под давлением или лекарственными пре-



паратами (так называемые гидротубации). Из-за низкого эффекта такого лечения от него отказались. В настоящее время женщине сразу предлагают ЭКО-экстракорпоральное оплодотворение. ЭКО сейчас делают не только в Москве и С.-Петербурге, но и в других крупных городах России. Цена ЭКО в Н.Новгороде, например, колеблется (в разных центрах) от 390 до 630 у.е.

Народные методы должны быть направлены на лечение воспаления в трубах, которое изолировано, как правило, не бывает. Поэтому надо лечить воспаление женских половых органов в целом.

Зачем идти к эндокринологу?

У меня несколько месяцев не было менструации, а потом начались кровотечения. Гинеколог мне сказала, что у меня истощенные яичники и надо пить гормоны. Поставила диагноз - гипофункция яичников - и отправила на УЗИ и к эндокринологу. Может быть, она меня отправила к эндокринологу из-за того, что я маленького роста и толстая? Не отразится ли это на моей женской судьбе, смогу ли я иметь детей?

Если у вас несколько месяцев не было месячных, в гинекологии называется аменорея вторичная. Вам нуж-

но обширное обследование с обязательной (для всех, а не только для маленьких и толстых!) консультацией у эндокринолога, окулиста и терапевта; рентгенографией черепа, УЗИ органов малого таза, тестами функциональной диагностики, обследованием на инфекции, анализами крови и мочи.

Аменорея всегда является следствием сниженной работы яичников, т.е. их гипофункции. Она лечится с успехом. Лишь в некоторых случаях (генетические заболевания) возникают проблемы с деторождением. Поэтому слушайте своего гинеколога, выполняйте его рекомендации и не волнуйтесь раньше времени.

Ты - мне, я - тебе

А говорили: дело - табак

Одна бабуля-целительница посоветовала мне от гайморита нюхать табак с ментолом. Как-то неэстетично, подумала я, и не очень поверила. Но потом, когда денег на лекарства не было, вспомнила и сделала смесь «на глаз»: табак (упаковка), масло ментоловое (в аптеках оно продается 1% - 10 мл) - на упаковку, может, 1-2 мл.

Смешала, высушила и пользовалась 1-2 раза в день, не больше. Вроде стало поменьше отделяемого, а дышать всегда могла без проблем. Хронический гайморит у меня уже давний и, как сказал рентгенолог, многослойный. Так вот этой зимой 2002-2003 гг. пошла на снимок. И мне этот же рентгенолог заявляет: «Снимок идеальный. Себе оставляю для образца. А врачу напишу, что все отлично». Я не верю, другого врача привела - нет, все так. Они меня спрашивают: «Что делала?» Руками развожу - ничего. А дома вспомнила, что табак с ментолом нюхаю уже больше, чем полгода. Выходит, он вылечил! Сейчас грипп ходит, так даже чаще для профилактики нюхаю. Вот так «бабушкино» средство!

Р.А., Кировская обл.

Анекдот

Сын спрашивает отца:

- Папа, кто такой массажист?

- Это человек, который получает от женщины деньги за то, за что другие получают по морде!

Больница для душевнобольных. Один из пациентов стоит у аквариума и донимает рыбку:

- Дай мне дом, машину, дачу! Тебе что, жалко?

Подходит врач:

- Больной, отойдите от аквариума! Рыбки говорить не умеют.

- Вот и я ему уже целый час твержу, - говорит рыбка. - Начитался Пушкина...



«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№9(88), апрель 2003г.

Главный редактор И.И.ЦАРЕВА тел.32-78-16

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1
Рекламное агентство: тел. 34-88-22, 34-91-15, факс 34-88-22
Служба распространения и доставки: тел.: 75-98-68, 75-98-67,
75-97-53, 75-97-54

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН»
Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408
тел./факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.
Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.
Набор и верстка ЗАО «Редакционный центр
«Газетный мир»

Подписано в печать 15.04.2003 г. в 17 часов
(по графику в 17 часов). Тираж 53971. Заказ №221.
Подписной индекс 83074. В розницу цена договорная.
Опечатано в ООО «Альянс - 2»,
г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

№2 (108), 2004 г.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

**ПРОСВЕЩЕН -
ЗНАЧИТ
ВООРУЖЕН**

Диабет и гипертония

Почему больные сахарным диабетом имеют повышенный риск развития артериальной гипертонии? Можно ли это предотвратить?

Сахарный диабет приводит к поражению сосудов (артерии крупного и мелкого калибра), что в дальнейшем способствует развитию или ухудшению течения артериальной гипертонии. Диабет способствует развитию атеросклероза. Одной из причин повышения артериального давления у больных сахарным диабетом является патология почек. Однако у половины больных, страдающих сахарным диабетом, артериальная гипертония уже имелась на момент выявления повышенного сахара в крови. Предотвратить развитие гипертонии при диабете можно, если вы следуете рекомендациям по соблюдению здорового образа жизни. Если у вас диабет, то особо важно регулярно измерять артериальное давление и выполнять назначения вашего врача, касающиеся диеты и лечения.

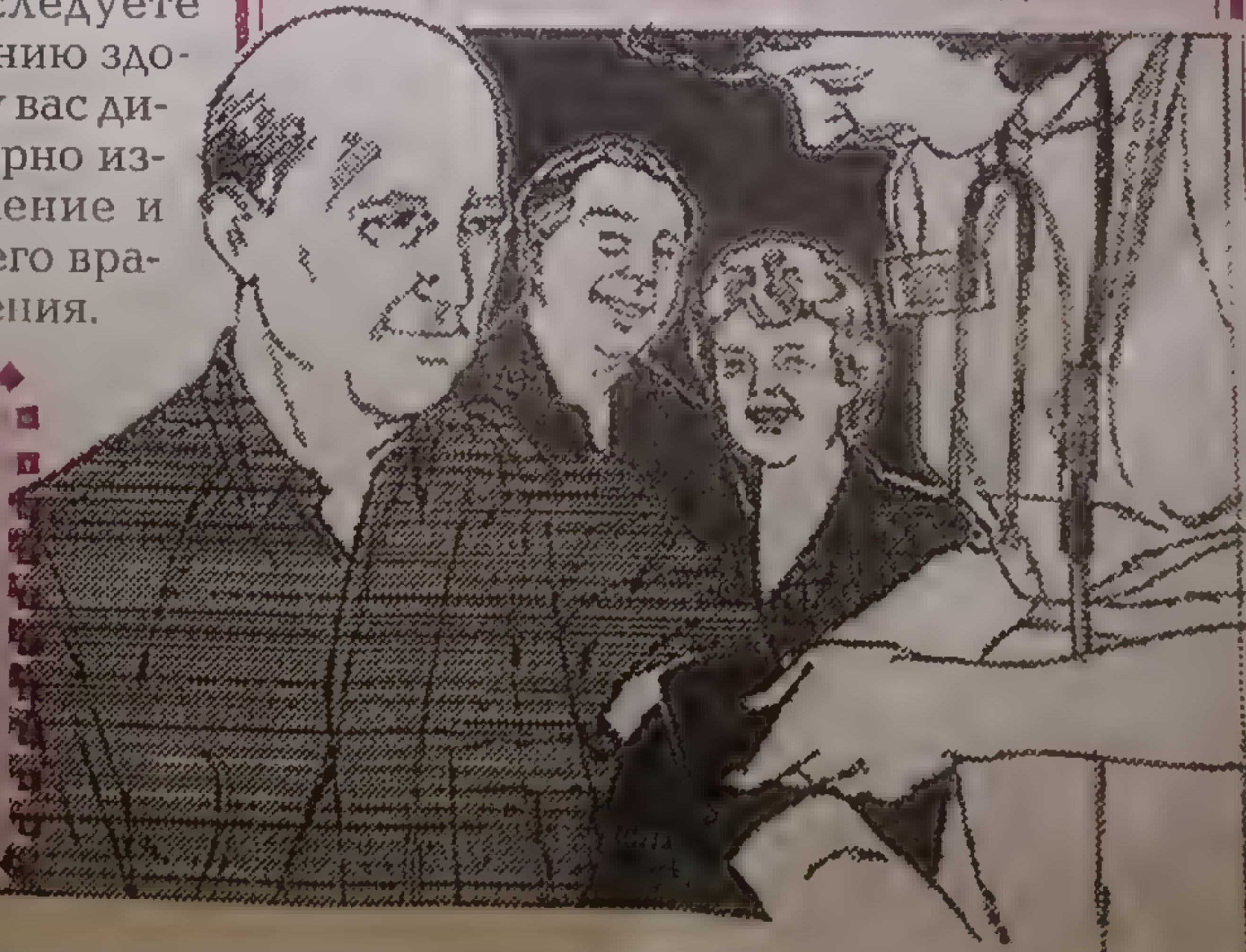
Сегодня в номере:

- * Фолиевая кислота
- * Аллергия
- * Боли в солнечном сплетении
- * Частые кровотечения из носа
- * Чай для кормящих мам

Связана ли головная боль с лекарствами?

Сдавала анализы на аллергию. Получила следующие результаты: аллергию вызывают библиотечная пыль, шерсть кошки, стафилококк, трава тимopheевка, береза, рыба морская, цитрусовые. Врач назначила лечение: кларитин и кетотифен. Но эти лекарства вызывают у меня страшную головную боль. Что делать?

Связана ли головная боль с приемом кларитина и кетотифена, можно узнать, отменив на некоторое время эти препараты. Если головная боль пройдет после отмены препаратов и возобновится при их приеме, то, вероятнее всего, головную боль провоцируют эти препараты и их нужно заменить другими.



Опущение почки

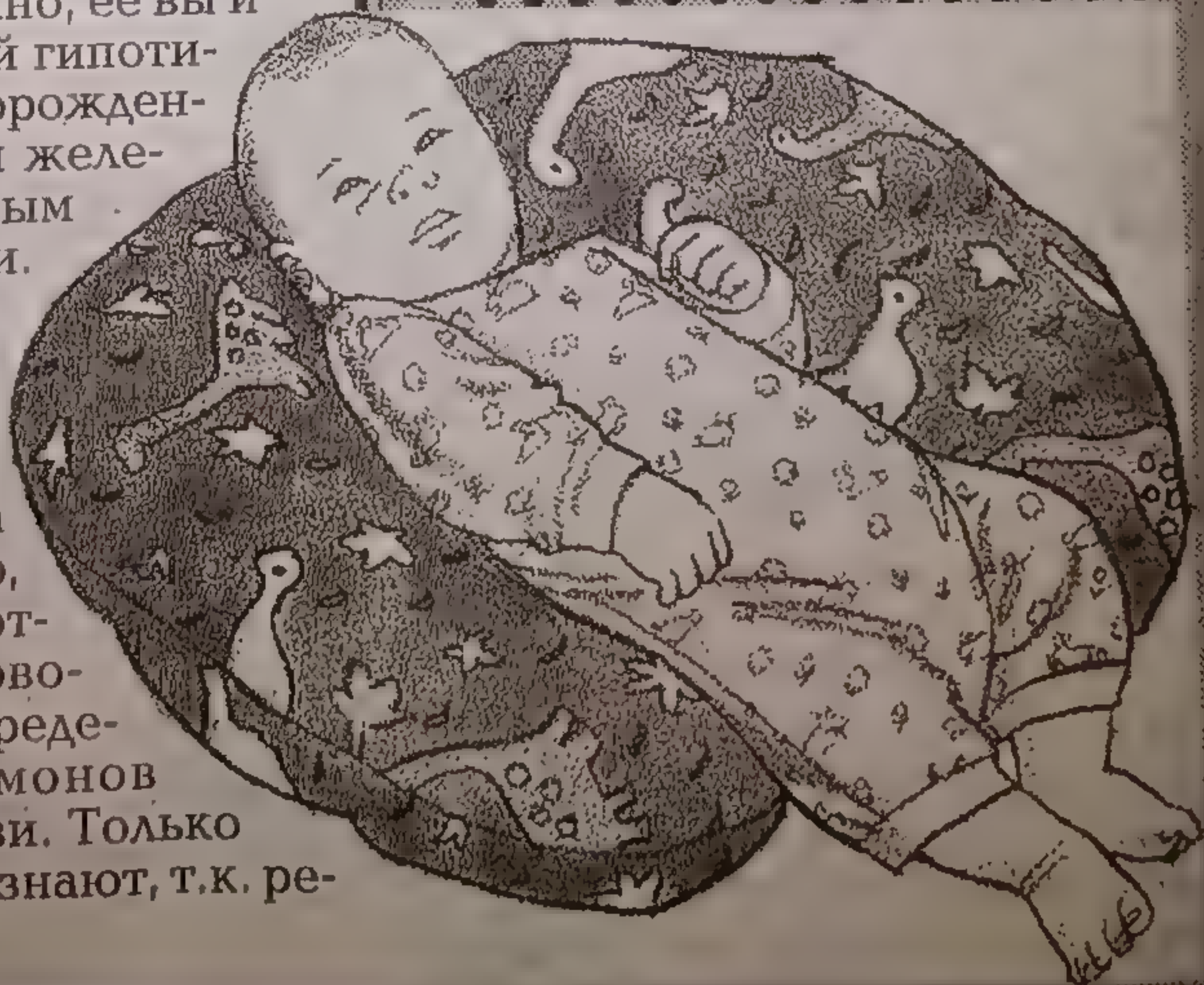
У моей мамы появились боли в пояснице в одном боку, температуры нет, общее состояние ухудшилось, слабость. Мы предполагаем, что у нее опущение почки (блуждающая почка). В больницу идти она не хочет. Посоветуйте, пожалуйста, как ей помочь?

В первую очередь нужно провести ультразвуковое исследование почек и, возможно, внутривенную урографию (рентген почек с введением контраста). Кроме того, анализы крови на содержание мочевины, креатинина, азота, общий анализ. Также может оказаться, что это проблема не почек, а позвоночника. После обследования будет ясно, что и как лечить.

Йоддефицит у новорожденных

Пожалуйста, расскажите о йоддефиците у новорожденных и современных методиках исследования в этой области.

Йоддефицит у новорожденных мало отличается от йоддефицита у всех остальных. Если во время внутриутробного развития и в детстве в организм не поступает достаточное количество йода - нарушается умственное развитие. Поэтому в йоддефицитных регионах беременные и дети в первую очередь нуждаются в обеспечении йодом, т.е. йодной профилактике. Но есть еще одна проблема (возможно, ее вы и имели в виду) - врожденный гипотиреоз (дефицит в крови у новорожденного гормонов щитовидной железы). Это вызвано врожденным нарушением их выработки. Если вовремя (на первом месяце жизни) выявить эту болезнь и давать препараты щитовидной железы - ребенок вырастет здоровым, а если нет - то время упущено, и развивается умственная отсталость. Поэтому всем новорожденным обязательно определяют уровень гормонов щитовидной железы в крови. Только многие матери об этом и не знают, т.к. результат - нормальный.



Отслоение сетчатки

У меня близорукость -6.0 на оба глаза. 10 лет назад на оба глаза делали склеропластику. В прошлом году констатировали старое отслоение сетчатки на правом глазу. Сказали, что, так как отслоение сетчатки старое и не прогрессирует, то операцию пока делать не надо. Сейчас меня беспокоят черные точки и как бы небольшие вспышки - что это? Есть ли какие-то витамины для укрепления сетчатки?

Описываемые жалобы очень подозрительны на возобновление отслоения сетчатки. И хотя ваша миопия не такой уж высокой степени, вам необходимо регулярное наблюдение у офтальмолога, желательно в одном и том же учреждении, чтобы сохранялась преемственность ведения вашего случая. Поддерживающая терапия, безусловно, существует и в виде витаминов, и уколов, и таблеток. Однако назначать ее заочно без осмотра, анализа и оценки динамики некорректно. Значительно лучше это сделает офтальмолог.

Аллопеция

Недавно стал замечать, что у меня начали выпадать волосы. На вид они здоровые, блестят, а вот лезут с корнем. Одна знакомая сказала, что осенью это бывает у многих, но я сомневаюсь. Может, это результат того, что я однажды сильно перенервничал?

Причин аллопеции - выпадения волос - очень много: от наследственной предрасположенности, гормональных расстройств и микробного поражения кожи головы, до нервного истощения и сезонного авитаминоза. В вашей ситуации, если волосы выглядят здоровыми и нет никаких изменений на коже головы, возможно речь идет о нехватке витаминов в организме. В любом случае вам необходимо проконсультироваться у дерматолога.



Себорейный дерматит

У меня на голове что-то вроде перхоти, только она не осыпается на плечи, а ощущается, когда почесешь кожу головы. Из-за нее же очень быстро пачкаются волосы, голову приходится мыть через день. Чем это вылечить и как это называется? Еще меня интересует шампунь «Низорал». Говорят, что обычную перхоть он лечит замечательно. Поможет ли он в моем случае?

Это называется себорейный дерматит. Возникает чаще всего от нарушений обмена веществ в организме. Прежде всего нужно нормализовать деятельность желудочно-кишечного тракта. «Низорал» и подобные медикаменты помогают на некоторое время, достигается почти полное выздоровление, но затем заболевание возобновляется, так как не ликвидирована основная причина заболевания.

Круги под глазами

Моему сыну 4 года и у него при нормальном сне и питании темные круги под глазами. Нет ли тут связи с сердечно-сосудистыми заболеваниями? Если такая связь возможна, то какие обследования нам надо сделать?

Темные круги под глазами могут быть симптомами многих вялотекущих заболеваний у ребенка. Чтобы исключить заболевания сердца, необходимо проконсультироваться у кардиолога, который определит объем обследования (ЭХОКГ, ЭКГ, общий анализ крови, биохимический анализ).

Анекдот

- Доктор, помогите, у меня все время чешется голова! Что я только не пробовал!

- А мыть вы не пробовали?

- О! А что такое «мытьвы»?

Полезны антигистамины в союзе с антибиотиками

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты! Прошу разъяснить мне то, что недопоняла на приемах у врачей.

Дело в том, что мой сын-подросток никогда не страдал от аллергии, но пять лет назад неожиданно выступила очень сильная крапивница. С тех пор постоянно наблюдается у аллерголога и инфекциониста. Опускаю подробности лечения и анализов и прошу ответить на следующие вопросы.

1. Каковы показания к интетриксу? Действует ли он на лямблии и кишечные амебы? Насколько эффективно это лекарство?

2. Почему сын стал реагировать на пыль, животных, некоторую пищу (яйца, окорочка)?

3. Можно ли одновременно принимать антигистаминные средства и таблетки антибиотика?

Поясните, не влияет ли это на сердце?

Любые кишечные паразиты, в том числе и лямблии, могут вызвать различные аллергические проявления и воспалительные изменения в желчевыводящих протоках. Глисты способствуют развитию холецистита. В холецистохалаангитов, дискинезий желчевыводящих путей. При этом нарушается работа печени, поджелудочной же-

лезы, двенадцатиперстной кишки.

Борьба с аллергией начинается с освобождения организма от глистов.

Для избавления от лямблий советую применить препарат трихопол. Его нужно принимать по 1 таблетке 2 раза в день во время еды в течение пяти дней.

Для очищения кишечника от шлаков и токсинов полезно провести курс лечения полифепаном. Его принимают неделю по столовой ложке три раза в день.

Страдающим аллергическими заболеваниями обязательно

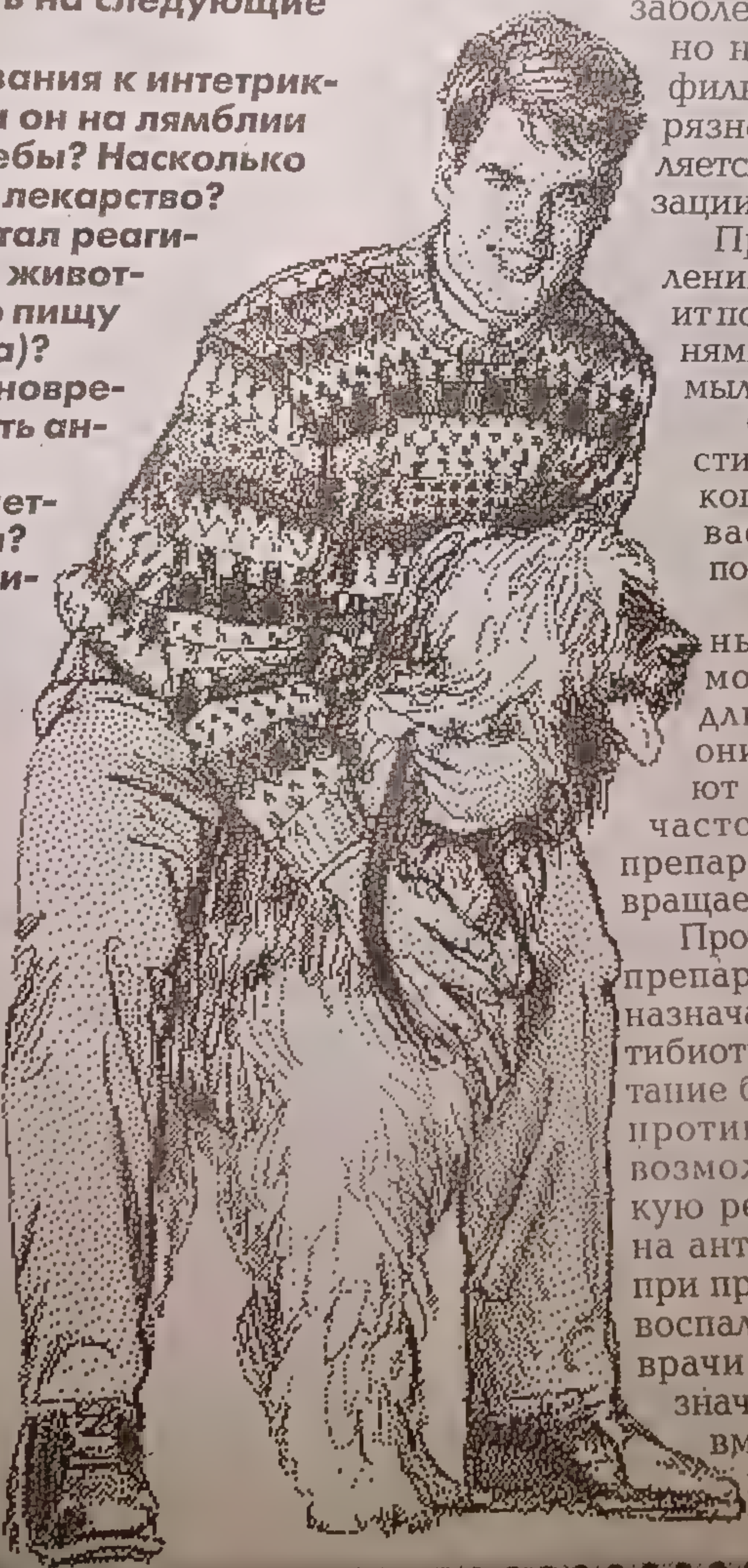
нужно пользоваться фильтрами для воды. Загрязненная вода часто является причиной аллергии организма.

При кожных проявлениях аллергии не стоит пользоваться шампунями, лучше - детским мылом.

Советую приобрести люстру Чижевского, она оздоравливает воздух в помещении.

Антигистаминные препараты можно принимать длительное время, они хорошо помогают при аллергии. Но часто после отмены препарата аллергия возвращается вновь.

Противоаллергические препараты почти всегда назначаются вместе с антибиотиками. Такое сочетание безвредно, оно, напротив, предотвращает возможную аллергическую реакцию организма на антибиотик. Поэтому при проведении противовоспалительного лечения врачи предпочитают назначать антибиотики совместно с антигистаминными препаратами.



Удалена труба

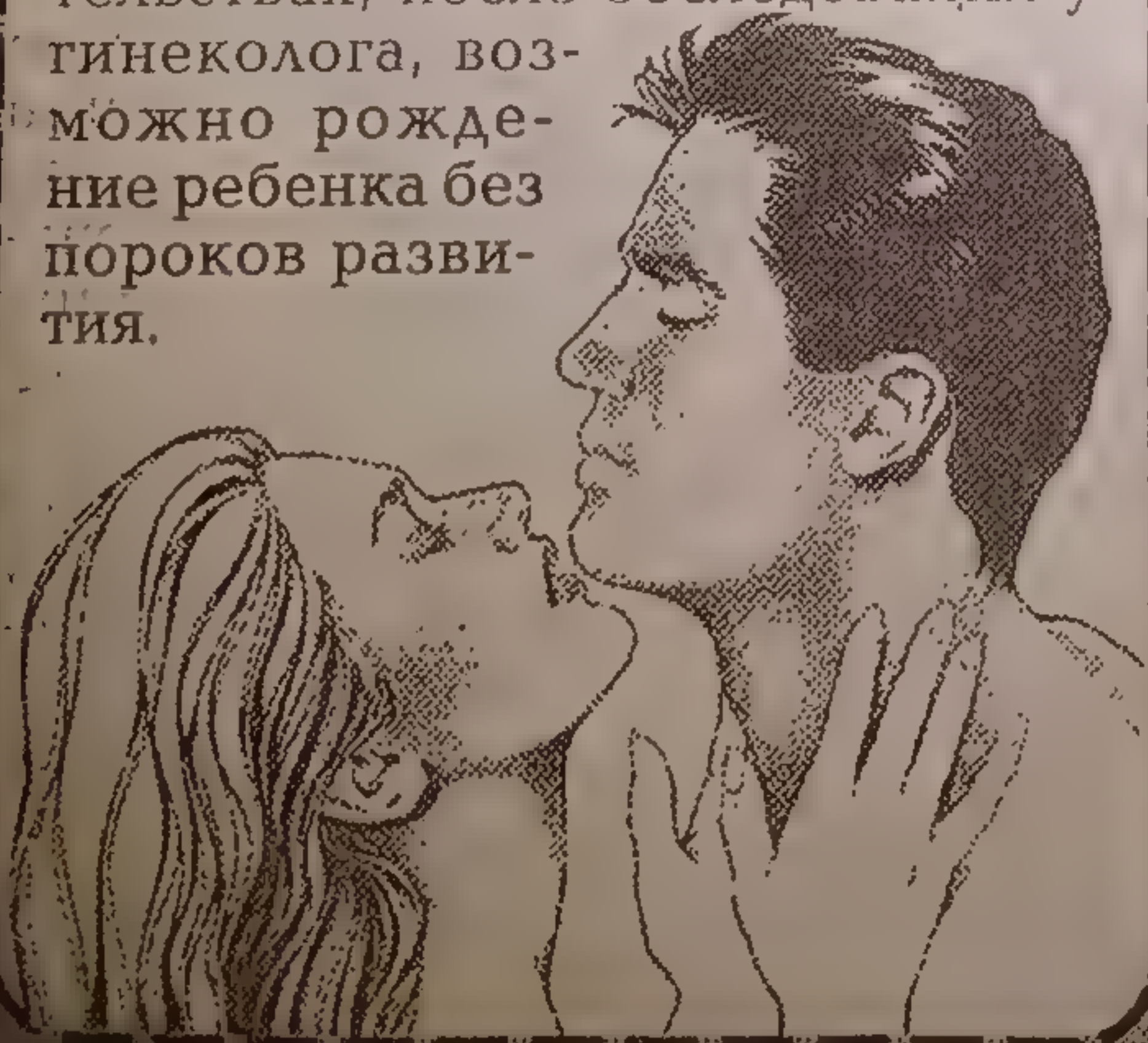
Удалена левая труба по причине внематочной беременности (хирург сказала, что труба была чистенькая, но длинноватая). А возможно ли сохранение трубы и, главное, ее функций при лапароскопической операции?

Решение о сохранении трубы может принять только врач, делающий операцию. Можно ли ее сохранить, сказать однозначно нельзя, т.к. необходимо знать местонахождение плодного яйца.

ВМС и беременность

Я предохраняюсь с помощью внутриматочной спирали. Слышала, что и в этом случае можно забеременеть. Не отразится ли спираль на здоровье будущего ребенка или обязательно нужно делать аборт?

При наличии ВМС в матке беременность возможна. Установлено, что более половины беременностей, наступивших при ВМС, заканчиваются самопроизвольным абортом. Учитывая, что на фоне ВМС имеется риск возникновения воспаления гениталий, лучше прервать беременность, хотя при определенных обстоятельствах, после обследования у гинеколога, возможно рождение ребенка без пороков развития.



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ в вопросах и ответах

Киста яичников

Какие существуют методы лечения кисты яичников? Можно ли при не фолликулярной кисте избежать оперативного вмешательства? Если да, то как лечится данное заболевание медикаментозно?

Выбор лечения зависит от размеров кисты, ее характеристики при УЗИ, возраста пациентки, сопутствующих заболеваний. Если у молодой женщины впервые обнаружили кисту яичников, размером менее 8 см, то ее наблюдают 3 месяца - такая киста может быть вылечена таблетками. При этом для нормализации функции яичников иногда назначают гормональные препараты (норколут и др.), в том числе и оральные контрацептивы (марвелон и пр.) на срок 3-6 месяцев с лечебной целью. Так как установить характер кисты без операции практически невозможно, то при больших кистах, длительно текущих или при пожилом возрасте пациентки во всем мире принято удалять кисты на операции (при лапароскопии).

Фолиевая кислота

В одной из статей я прочла о необходимости для человека фолиевой кислоты. Хотелось бы поподробнее узнать о ее влиянии на организм человека. Какова дозировка ее употребления?

Просто так «для здоровья» принимать фолиевую кислоту не следует. Фолиевая кислота, или «витамин М» - группа витаминов, участвует в синтезе ряда аминокислот и, что особенно важно, метидина - компонента ДНК. Фолиевая кислота играет ключевую роль в процессах деления клетки, имеет большое значение для нормального роста и развития тканей, в частности для процессов кроветворения и эмбриогенеза. При подготовке к зачатию и в первые три месяца беременности рекомендуют принимать 250 мкг фолиевой кислоты в сутки.

Антибиотики при простуде?

Моей дочери врач поставил диагноз «ОРВИ» и при этом выписал антибиотики. Разве ими лечат простуду?

Действительно, антибиотики не действуют на вирусы. При вирусном заболевании врач назначает лишь жаропонижающие и болеутоляющие лекарства. Но... Вирусы ослабляют иммунную систему, и к ним может присоединиться бактериальная инфекция. Если болезнь осложнилась бактериальной инфекцией, в этом случае без антибиотиков уже не обойтись.

Очень многие убеждены, что антибиотики — это зло, и уж если принимать их, то по чуть-чуть.

На самом же деле большой вред организму наносит употребление антибиотиков короткими незавершенными курсами. Получается совершенно противоположный результат: микробы не погибают, а становятся устойчивыми к этим препаратам.

Плюс три прихлопа

Моя пятилетняя дочь заикается. Подскажите, пожалуйста, как лечить этот недуг у ребенка?

Лечить заикание следует только при точно установленном диагнозе. И только у логопеда.

В настоящее время курс логопедического лечения строится в несколько этапов и занимает до полутора месяцев. Затем проводят 5-6 микрокурсов по 8-10 дней. Первый этап (подготовительный) продолжается до двух недель. Дети соблюдают режим относительного молчания и учатся расслабляющим движениям, диафрагмальному дыханию, отрабатывают артикуляцию гласных и согласных звуков.

Во время второго этапа дети в течение 1-1,5 недели разговаривают в медленном темпе, ритмизируя речь рукой. При средней и тяжелой степени заикания — плавно отхлопывают ритм на каждый слог. Для речи используются стихи и рассказы.

Затем неделю обучаются отвечать на вопросы по картинкам или разыгрывая сценки. Одновременно ведутся занятия по развитию фонетики, лексики, грамматики.

На четвертом этапе в течение 1-1,5 недели закрепляются правильные речевые навыки, корригируется интонация, для чего устраиваются инсценировки и спектакли.

Одних логопедических мероприятий для лечения заикания недостаточно. Необходимо медикаментозное лечение по

назначению и под контролем врача: физиотерапевтические процедуры, лечебная физкультура и массаж.



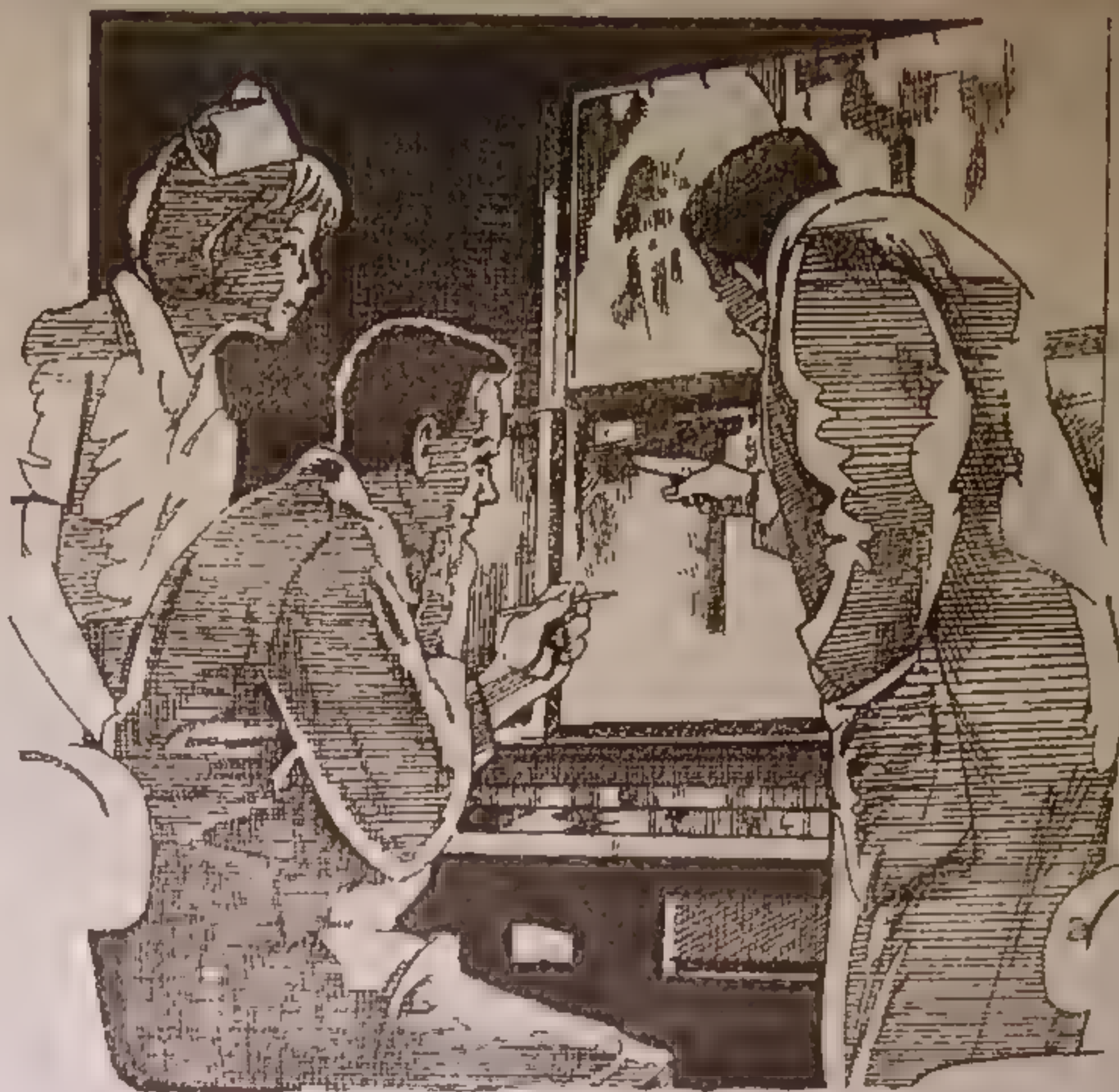
Флюорография для легких

Хотелось бы знать, что такое - «пролапс правого купола диафрагмы»? Год тому назад мне ставили диагноз «пневмосклероз», но так ничего и не объяснили. Чем это грозит, нужно ли что-то предпринимать? Флюорографию делала в ноябре 2003 года.

Пролапс купола диафрагмы - это «провисание» купола, что может быть заметно на рентгенограмме.

А пневмосклероз - разрастание в легких соединительной ткани. Возникнув, это состояние уже не исчезает, поэтому, если о пневмосклерозе вам сказали в прошлом году, то и в этом году он есть наверняка. Пневмосклероз может быть следствием воспалительных заболеваний легких, профессиональных заболеваний (таких, как силикоз, асбестоз и др), если вы работали раньше на вредном производстве. Может быть связан с возрастом и недостаточностью кровообращения.

Пролапс диафрагмы может приводить к неполному раскрытию легких,



нарушению вентиляции и одышке. К этому же приводит пневмосклероз. А все вместе способствует тому, что в легких может чаще возникать воспаление. Как правило, воспаление легких на таком фоне хуже поддается лечению антибиотиками.

Но если никаких жалоб у вас нет и на флюорографию вы ходите только профилактически, беспокоиться не стоит. Какие-либо специальные лекарства не нужны. Единственное, что вам нужно, - не пренебрегать регулярным флюорографическим обследованием.

Витамины - тоже в меру

Врачи говорят, что нужно пить витамины курсами. Но организм не умеет накапливать витамины, как жир, и они нужны ему каждый день. Ведь хоть объедаясь фруктами, а необходимую дозу витаминов все равно не съешь. Разве нельзя пить витамины постоянно?

Насчет того, что, «сколько ни ешь фруктов, а витаминов все равно не получишь», - вы, безусловно, неправы. (Хотя для полноценного питания нужны также овощи, мясо, рыба.) Если рацион питания составлен правильно, то никакие витаминные добавки в виде таблеток организму не нужны. Другое дело, что полноценное питание круглый год организовать очень сложно,

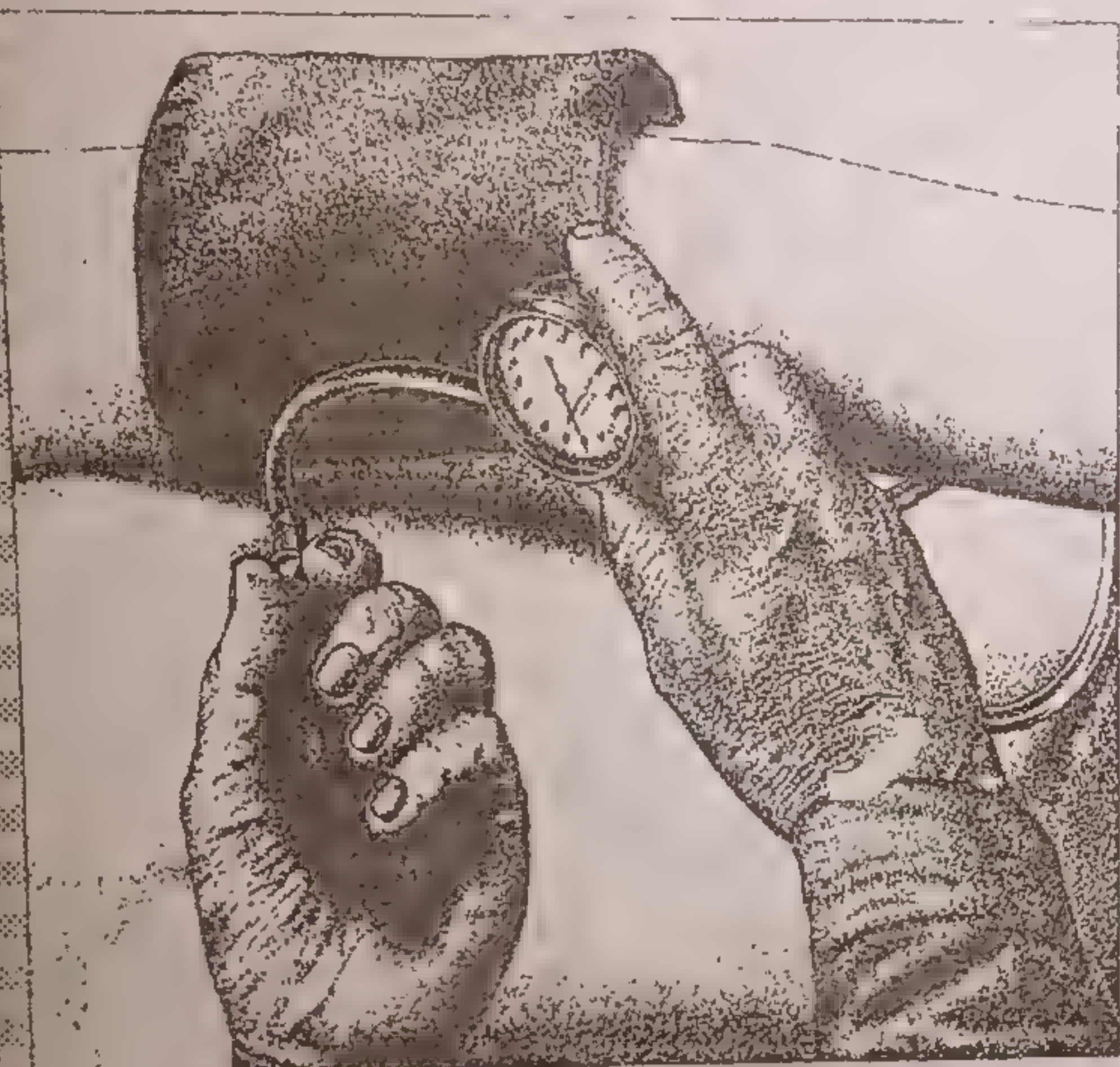
особенно в условиях холодного климата. Поэтому приходится пользоваться витаминами.

Но пить их бесконтрольно, постоянно нельзя: от передозировки витаминов, так же, как и от недостатка, могут возникнуть болезни, только другого плана. Самый известный из них - гипervитаминоз Д - болезнь, возникающая при чрезмерном употреблении в пищу витамина Д. Обычно это происходит, когда родители без контроля врача лечат детей от рахита. Проявляется нарушением работы сердца, печени, почек, нарушением процессов окостенения, мышечными болями; возможны судороги и отставание в развитии. Болезнь тяжелее, чем сам рахит! Поэтому, употребляя витамины, важно соблюдать меру.

Если это гипертония...

В 2000 г. (мне было 45 лет) у меня начались проблемы с сердцем и давлением. Врачи посоветовали обследоваться в дневном стационаре, чтобы выяснить, что это: гипертоническая болезнь 2-й стадии или нейроциркуляторная дистония. Но единственное, что я сделала, - эходоплеркардиографическое исследование. Заключение: «незначительная гипертрофия левого желудочка, очаговый кардиосклероз». Таблетки от давления врачи советуют пить постоянно. Но ведь давление повышено у меня не всегда! Стоит ли мне пить лекарства и какие?

Все-таки вам лучше изыскать возможность и пройти полноценное обследование или в больнице, или в дневном стационаре в поли-



клинике. Иначе сделать заключение о состоянии вашего здоровья будет очень трудно. Гипертоническая болезнь отличается от нейроциркуляторной дистонии тем, что в первом случае возникает поражение так называемых «органов-мишеней».

При повышенном давлении это прежде всего - глаза, сердце, почки. Левый желудочек сердца у вас уже увеличен. Если не принимать таблетки от давления, то оно будет «скакать» постоянно, а значит, нагрузка на сердце возрастет. Со временем гипертрофия будет еще больше, может даже возникнуть относительная недостаточность митрального клапана.

Неизвестно, в каком состоянии ваше глазное дно и почки: если там тоже есть изменения, диагноз гипертонической болезни можно поставить наверняка. А это заболевание, к сожалению, предполагает ПОСТОЯННЫЙ прием таблеток!

Иное дело, если у вас все-таки дистония: тогда, по усмотрению врача, можно пить таблетки только при кризах, а в остальное время ограничиться наблюдением.

Лекарства от гипертонии назначает только врач: участковый терапевт или кардиолог.

Через газету ваше заболевание не лечится, тем более что окончательный диагноз пока не поставлен. Единственное, что вы можете принимать самостоятельно, без вреда для здоровья, - это травы: калину, клюкву, бруснику. Полезен также свекольный сок, хотя и он не может заменить таблеток.

Простуда?

Научите, пожалуйста, быстро справляться с простудными явлениями.

Есть надежное средство избавления от головной боли, насморка и простуды: Напомним о нем. Нужно влить в миску раствор яблочного уксуса в воде в пропорции 1:1, чуть подогреть и, накрывшись полотенцем, вдыхать уксусные пары. Дополнительно сделать компрессы на лоб из этого же раствора, но уже охлажденного, а также можно смочить им все тело и подождать, пока жидкость высохнет.

У ме
начи
под

Под
язвенной
болезнь
рую боль
при дви
ря. Так
но-ты, и
и не при

Мне 37 л
ноет, щ
синдром
лазии, а
тацией 1
ному тип
лечение
проходит
все меня
в любой



Почему болит бок?

У меня, стоит быстро пройтись, начинает болеть правый бок - под ребрами. Почему?

Подобная боль может быть вызвана и язвенной болезнью, и желчно-каменной болезнью, и кишечными коликами. Острую боль вызывает печеночная колика при движении камня из желчного пузыря. Так что можете выпить пару таблеток но-шпы, но не принимайте анальгетиков и не прикладывайте к животу тепло.

Чтобы не страдало сердце

Влияют ли отрицательные эмоции на сердечно-сосудистую систему?

Еще как! Споры, скандалы, сцены ревности, измена, ложь негативно воздействуют на сердце. При психологическом стрессе пульс иногда достигает 150 ударов в минуту (в норме 70-90), артериальное давление резко поднимается. Организм начинает вырабатывать адреналин, сосуды сужаются, и сердце вынуждено сокращаться чаще и с большей нагрузкой. Опасность инфаркта при этом резко возрастает.

Переживания обостряют болезни

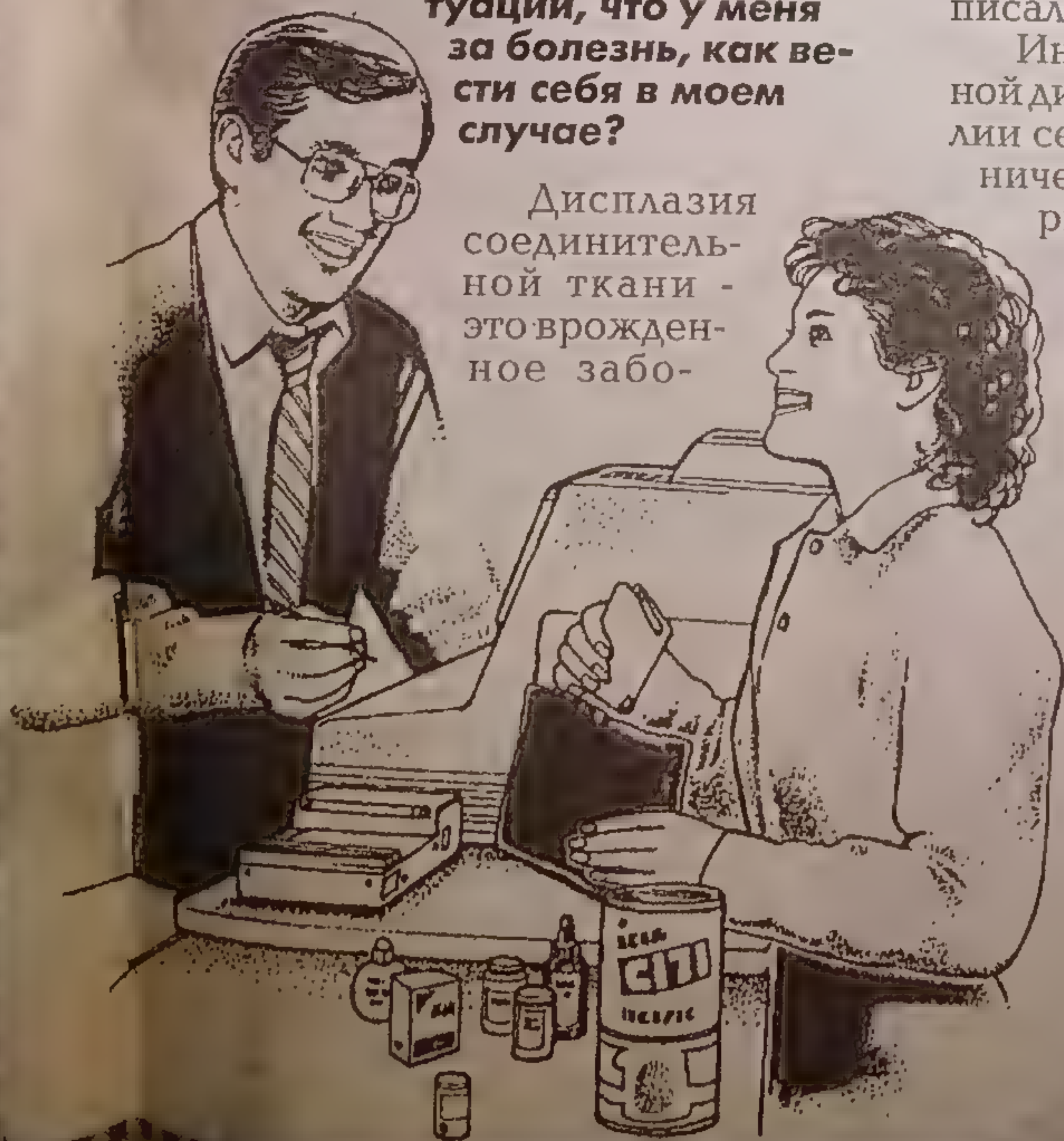
Мне 37 лет. Постоянно болит сердце - ное, щиплет. Мне поставили диагноз: синдром соединительнотканной дисплазии, аневризма МПП, ПТК с регургитацией 1-й ст. Н 0. НЦД по кардиальному типу, кардиалгия. Прохожу лечение (рибоксин, АТФ), но боль не проходит. Уже началась депрессия: все меня раздражает, могу заплакать в любой момент. Как быть в такой ситуации, что у меня за болезнь, как вести себя в моем случае?

Дисплазия соединительной ткани - это врожденное забо-

левание. Оно заключается в неполноценности всех соединительнотканых структур организма: связок, суставов, аппарата сердца. С этим же связаны ваши сердечные проявления: аневризма межпредсердной перегородки, пролапс трикуспидального клапана. Не исключено также, что у вас повышенная подвижность суставов; вас могут беспокоить боли в суставах, скачки артериального давления (в письме вы об этом ничего не написали).

Иногда при синдроме соединительнотканной дисплазии встречаются серьезные аномалии сердца. Но вас, судя по письму, до 37 лет ничего не беспокоило. Обследование говорит о том же: серьезных отклонений в работе сердца (недостаточности кровообращения, выраженного заброса крови обратно в предсердия) у вас нет.

Настораживает другое: вы пишете о депрессии, о неустойчивости настроения. Так, может, причина ваших недугов - в психотравмирующей ситуации? Проанализируйте недавние события: может, вы перенесли стресс, а может, продолжаете жить в стрессовом состоянии. Переживания, как правило, обостряют все прошлые болячки. Поэтому вам лучше успокоиться и не думать о ваших сердечных недугах. С ними вполне можно жить не один десяток лет. А от боли в сердце неврогенного характера хорошо помогает корвалол или валокордин. Можно также три-четыре недели попить отвар из корня валерианы.



Бронхит или астма?

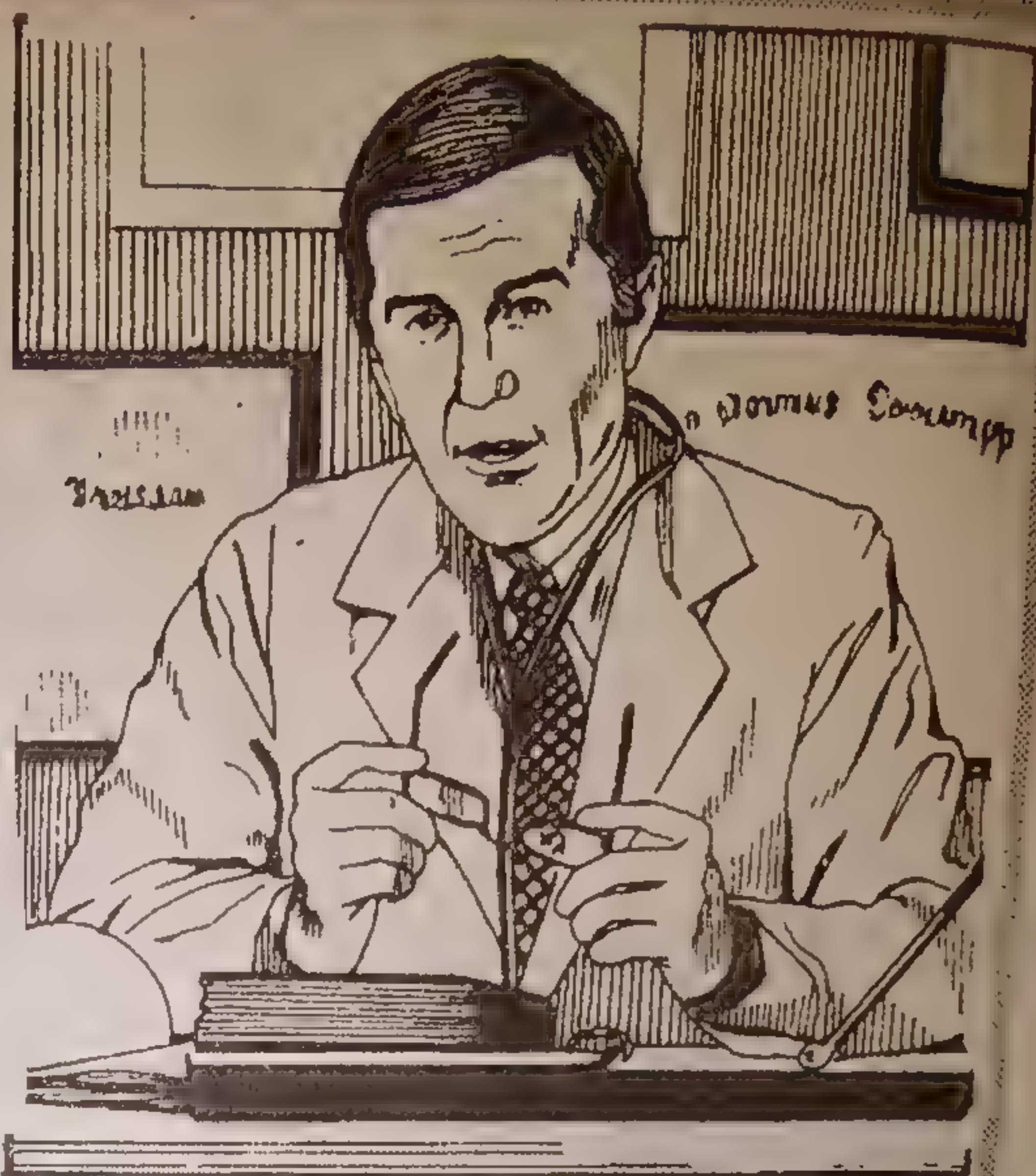
Моему ребенку сначала ставили диагноз «бронхит», а потом оказалось - астма. Как отличить эти болезни? Добились ли ученые продвижения в изучении астмы? Или эта болезнь считается неизлечимой? Врач выписывает только сальбутамол при удушье, а он нам не помогает. Что же делать? Каковы лучшие методы лечения болезни?

Астма - это хроническое воспаление дыхательных путей. Подразумевается, что оно есть всегда, даже когда нет приступа. А бронхит - как правило, острое состояние, возникающее на фоне температуры, после которого никаких изменений в дыхательных путях не остается. Есть, правда, хронический обструктивный бронхит, но у детей он встречается крайне редко. Чтобы начался бронхит, нужен какой-то инфекционный агент. При астме же инфекция совсем не обязательна. Для приступа необходимо воздействие аллергена (домашней или библиотечной пыли, пыльцы, пищи, пуха, пера и т. д.). Приступы, как правило, протекают без повышенной температуры.

Действительно, проявления рецидивирующего обструктивного бронхита и астмы очень схожи, поэтому диагноз астмы иногда ставится поздно. Но не всегда здесь виноваты врачи: иногда для постановки диагноза нужно наблюдать за ребенком несколько недель или месяцев, и только повторные случаи бронхитов с одышкой дают врачам право поставить диагноз астмы.

На сегодняшний день, к сожалению, астма считается неизлечимым заболеванием. Но между тем есть дети, у которых не возникает приступов пять и более лет: таких детей считают здоровыми и снимают с учета.

«Лучших» методов лечения нет и быть не может, потому что все они индивидуальны. Как правило, врач назначает специальную диету (с пониженным содержанием аллергенов), комплекс лечебно-физкультурных занятий и противовоспалитель-



ное лечение (при легких формах - кромоген, интал, кропоз). Более эффективным, чем сальбутамол, считаются вентолин и беротек, хотя и здесь все индивидуально. Из внеклассных занятий детям-астматикам рекомендуются плавание, упражнения с гантелями и игра на духовых инструментах (флейте).

За последние десятилетия в лечении астмы достигнут очень большой прогресс. Успех лечения сегодня во многом зависит от самих родителей, от того, насколько тщательно они соблюдают врачебные рекомендации.

Новые зубки

Не смогли бы вы сказать, что представляет собой зубной имплантат?

Это конструкция из двух частей: винта, который укрепляется непосредственно в челюсти и заменяет корень, и сама коронка, сделанная из металлокерамики или керамики. Вживление внутрикостной части имплантата - небольшая операция, проводится под местной анестезией. Когда винт приживется (это покажут специальные анализы), сверху укрепляется коронка - и новенький зуб готов.

Боли в солнечном сплетении

Я пожилая женщина, недавно перенесла инсульт.

У меня появилась боль в солнечном сплетении. С чем это может быть связано и к какому врачу обратиться? Проблема сейчас с опорожнением кишечника. Нет позыва. Хожу только с применением свечи с глицерином. Даже не берет тюбаж: сорбит с шиповником, день дуло, а со свечой вышла жидкость темного цвета. Запор был и раньше, регулировала свеклой, оливковым маслом, сейчас и это не помогает. Может, влияют лекарства: у меня был инфаркт, ишемия, хронический холецистит, хронический панкреатит.

Боли в области солнечного сплетения могут быть обусловлены воспалением солнечного сплетения (солярит), заболеванием желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеванием сердца, остеохондрозом, грыжами и некоторыми другими состояниями. Для уточнения происхождения боли желательнее обследоваться у специалиста. В первую очередь попробуйте обратиться к терапевту.

Наличие запоров может быть обусловлено как нарушением регуляции со стороны центральной нервной системы (учитывая перенесенный инсульт), так и сочетанной патологией со стороны органов пищеварения (хронический холецистит, хронический панкреатит). В этом случае нужно пройти осмотр у невропатолога.

Женщина и компьютер

Слышала от подруги, что женщины, которые работают за компьютером, не могут потом забеременеть. Так ли это?

Компьютер является источником электромагнитных волн, что оказывает неблагоприятное воздействие на организм человека. На способность к зачатию эти излучения не влияют, однако на развитии плода они сказываются отрицательно. Поэтому беременным женщинам категорически запрещается работать на компьютере.

Неприятные ощущения

Мне 46 лет. Очень часто испытываю неприятные ощущения при мочеиспускании. Болей нет никаких, анализы хорошие, но дискомфорт в самом нижнем отделе мочевого пузыря иногда ощущается. И может быть, порекомендуете какие-либо средства при белях.

При белях помогут свечи гексикон для антибактериального лечения. После лечения гексиконом обязательно обратитесь к врачу. А по поводу мочевого пузыря сказать ничего нельзя без знания, есть ли у вас месячные. Это имеет большое значение.



Частые кровотечения из носа

У сына частые кровотечения из носа. Ему сейчас исполнилось 16 лет, но эта проблема нас беспокоит с трехлетнего возраста. В детстве ему три раза прижигали сосуды в носу, но все безрезультатно. Носовые кровотечения бывают особенно сильными весной и осенью. Ему делали операцию на нос, т.е. удалили сосуды, которые находились близко к поверхности. Около года мы жили спокойно, но потом постепенно все вернулось. Порой бывает такое сильное кровотечение, что нам приходится останавливать его по 2-3 часа, и льется так сильно, что попадает в горло. Врачи говорят, свертываемость крови хорошая и давление в норме. Посоветуйте, что нам делать?



глотки и придаточных пазух носа и обратиться к гематологу для исключения заболевания сосудов и крови. Носовое кровотечение также может сопровождать хронический гломерулонефрит, пороки сердца, заболевания легких, нейровегетативные и эндокринные вазопатии, хронические интоксикации, артериальную гипертензию и атеросклероз, острые инфекции верхних дыхательных путей, гипо- и авитаминоз, может быть вызвано понижением атмосферного давления, физическим перенапряжением и перегреванием. В клинической практике нередко встречается состояние, известное как фибринолиз. Он может развиваться у лиц с нормальной свертывающей функцией крови в результате спонтанного нарушения баланса ее коагуляционных свойств при различных стрессовых состояниях. Применение некоторых лекарственных препаратов в виде капель в нос или назального спрея могут провоцировать носовое кровотечение. Лечение носового кровотечения включает в себя препараты, восстанавливающие слизистую оболочку носа и укрепляющие сосудистую стенку на фоне терапии основного заболевания. Вам можно посоветовать выявить причину носового кровотечения, так как только в этом случае результат лечения будет эффективным длительное время.

Носовое кровотечение в большинстве случаев бывает симптомом каких-либо общих заболеваний. По статистике, в 83 процентах случаев является следствием общих расстройств, и только в 15 вызывается местными нарушениями в полости носа и околоносовых пазух. Поэтому вам в первую очередь следует исключить опухолевые заболевания носа и околоносовых пазух, сделать компьютерную томограмму носо-

После операции на венах

Мне сделали флебэктомию на правой ноге. Варикозная болезнь у меня наследственная, только почему-то вены вылезли не в 40, а в 17 лет, а сейчас мне 20. Нужна ли какая-то профилактика? Я мажу троксевазином. А нужно ли что-то внутрь?

Эффективных мер профилактики две. Первое - это ношение компрессионного трикотажа. Обязательно непостоянно,

а при нагрузке на ноги, допустим, при занятии спортом, длительных статических нагрузках. Решить какой класс компрессии вам подойдет должен специалист. Он же поможет подобрать размер. Что касается приема венотоников, то пить их нужно курсами 2 раза в год, лучше летом (когда ярче проявляются симптомы болезни) и зимой. К венотоникам относятся троксевазин, троксерутин, эскузан, венорутон, гинкор-форт, детралекс.

Иммунитет и рак

Правда ли, что иммунитет убивает раковые клетки? У меня такой вопрос: а если у человека уже образовалась небольшая опухоль, но он о ней не знает, может ли иммунная система (теоретически) справиться с опухолью (или только с отдельными единичными клетками)?

Клетки иммунной системы, при нормальном ее функционировании, узнают, поглощают и выводят любые чужеродные вещества, поступившие извне или образовавшиеся в нашем организме, в том числе и раковые клетки. С образовавшейся опухолью иммунная система справиться не может, так как само образование этой опухоли уже говорит о том, что произошли какие-то нарушения в защитных силах организма.

Прыщи

Мне 15 лет. Как бороться с прыщами?

Для начала вам следует пользоваться не обычным мылом, а глицериновым, т.к. оно меньше раздражает кожу. Не ешьте сладкое, только чуть-чуть и по праздникам, так как потребляемый сахар может подкармливать бактерий. Даже чай лучше пить без сахара или с малой его концентрацией. Меньше ешьте жирной острой пищи. Несколько раз в день мойте лицо, лучше специальной пенкой, и вытирайте либо специально заведенным только лично вашим полотенцем для лица, либо одноразовыми салфетками. Не мажьте лицо жирными кремами, используйте специальные, лучше с травяными экстрактами типа чистотела. Чаше меняйте наволочки, если подушка перьевая. Может, имеет смысл сменить ее на поролоновую или синтепоновую. Наносите каждый вечер после умывания на 30 минут гель с салициловой кислотой, потом смывайте - он снимает воспаление. Сходите обязательно к гинекологу для проведения анализа на мужские половые гормоны. Если окажется, что уровень мужских половых гормонов у вас повышен, попросите гинеколога, чтобы он подобрал гормональные препараты, которые скорректируют ваш гормональный фон и окажут лечебное действие.

Диета при панкреатите

Мне поставили диагноз - панкреатит. Хотелось бы узнать, что из продуктов, фруктов, овощей можно есть?

При хроническом панкреатите показано частое дробное питание небольшими порциями по 5-6 раз в день. Пища готовится путем варки, обработки паром, тушения. Исключаются: свежие фрукты и овощи, специи, приправы, майонез, соленое, жирное, острое, жареное, консервы, газированные напитки, черный и мягкий белый хлеб, сдоба, шоколад, алкоголь, цельное молоко. Разрешено: нежирные сорта мяса и рыбы, отварные овощи, кисели, подсушенный хлеб, кисломолочные продукты, каши на воде (кроме пшенной), супы овощные или на бульоне второй воды. Об индивидуальных особенностях диеты проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.



Желудочковая экстрасистолия

Полтора года меня мучает сердцебиение, как врачи говорят - желудочковая экстрасистолия, 'главным образом, в состоянии покоя. Кардиологи считают, что причина не в сердце, а в щитовидке или остеохондрозе, и говорят, что это не страшно. Так ли это безопасно и где искать причину?

Действительно, желудочковая экстрасистолия у молодых женщин обусловлена чаще не заболеванием сердца, а повышенной работой щитовидной железы (гипертиреоз) или остеохондрозом шейно-грудного отдела позвоночника. Поэтому первым делом вам необходимо проконсультироваться с такими специалистами как эндокринолог и невропатолог. Возможно, потребуется проведение ряда исследований: оценка концентрации гормонов щитовидной железы в крови, сканирование щитовидной железы, рентгенография шейно-грудного отдела позвоночника. Если действительно выявится патология с этой стороны, то данное нарушение ритма не опасно и лечение соответствующего заболевания приведёт к уменьшению



или исчезновению экстрасистолии. Помните, что желудочковая экстрасистолия никогда не бывает самостоятельной болезнью, а лишь симптомом, то есть проявлением какого-то заболевания. Если патологии у вышеуказанных специалистов не обнаружится, необходимо провести ряд исследований, позволяющих выявить сердечные причины вашей аритмии, в первую очередь эхокардиографию. Для определения тяжести и дальнейшего прогноза аритмии необходимо провести Холтеровское мониторирование ЭКГ, то есть записать ЭКГ в течение 24 часов. Имея данные всех вышеуказанных исследований, можно будет точно говорить о необходимости лечения и дальнейшей тактике.

Анекдот

- Сегодня вы выглядите лучше, чем до Рождества, - говорит врач пациенту. - Вы выполнили мои рекомендации курить не больше трех сигарет в день?

- Да, - жалуется пациент, - но это было нелегко, ведь раньше я вообще не курил.

Приобретенный порок сердца

Мне 30 лет. 5 лет назад перенесла сердечный приступ. В больнице поставили диагноз: приобретенный порок сердца и вегетативно-сосудистая дистония. Чем мне это грозит и как от этого спастись? И еще: при каждом недомогании я часто принимаю валидол. Это вредно?

Валидол - безвредное лекарство. Для правильного лечения необходимо находиться под наблюдением врача-кардиолога. Периодичность обследования и необходимую терапию он вам подберет.

Алкоголизм

У моего мужа после употребления алкоголя в больших дозах страшное отравление: тошнота, рвота, головные боли. Как это может отразиться на здоровье? Он сейчас молод и не хочет понимать, что нельзя раз в два месяца напиваться и издеваться над своим организмом. Я его очень люблю и хочу, чтобы он это понял. Помогите мне, пожалуйста!

Что мы имеем в плюсе? Тяжелое состояние мужа после массивной дозы выпитого спиртного, сохранность рвотного рефлекса позволяют судить о том, что, либо алкоголизм у него пока не сформировался (так называемое бытовое пьянство), либо в начальной стадии. Молодой возраст и достаточно сохраненный интеллект супруга говорит в пользу того, что реально рассчитывать на быстрое осознание им имеющейся напряженности в ваших взаимоотношениях, основанной прежде всего на продолжающейся алкоголизации.

Теперь о минусах. Муж пьет много, и это указывает на имеющееся у него внутреннее психологическое позволение употребления больших доз спиртного. Иными словами, «крутая» выпивка становится синонимом большого удовольствия, то, что наутро будет плохо - игнорируется, поскольку более важным становится состояние «здесь и сейчас», т.е. формируется положительная алкогольная доминанта. На данном этапе вам обоим нужна помощь психотерапевта. Общение с этим специалистом поможет изменить стиль взаимоотношений в вашей семье, которые видятся достаточно конфликтными. Приводим диагностические критерии алкогольной зависимости, разработанные Американской Психиатрической Ассоциацией. Они таковы:

А) постепенное нарастание опьяняющей дозы, малые количества выпитого алкоголя прежнего удовольствия

не дают; большие дозы, от которых свалился бы «простой» непьющий человек, на самочувствии и поведении «зависимого» особо и не сказываются.

Б) появляется алкогольный абстинентный синдром и возникает необходимость приема алкоголя (пиво, вино, водка, самогон и т.д.) для облегчения психофизического дискомфорта.

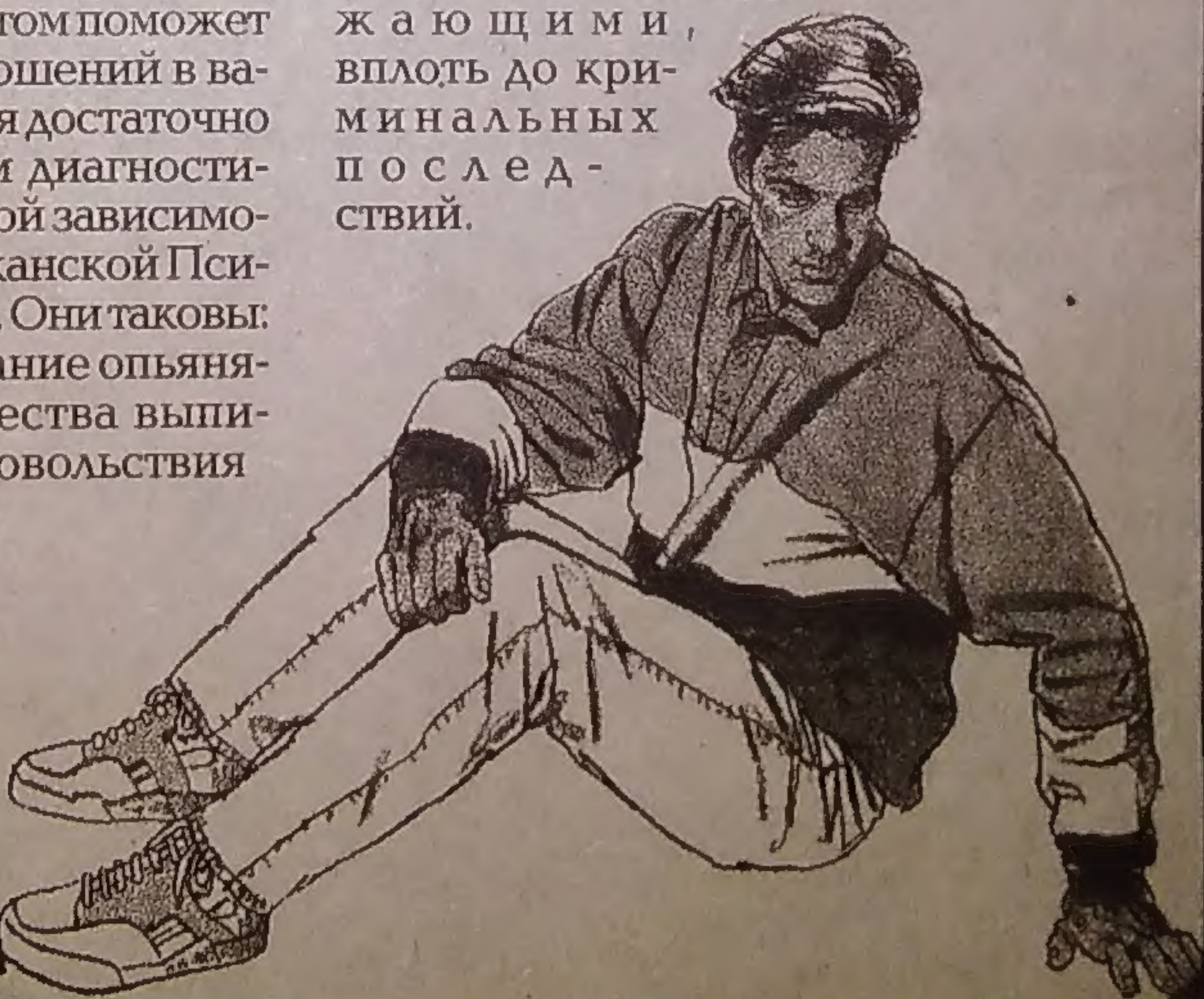
В) теряется возможность контролировать дозу алкоголя и продолжительность его применения («уход в загул»).

Г) постоянный поиск алкоголя, длительные периоды восстановления после выпивки.

Д) попытки бросить пить, завязать с водкой неоднократные и безуспешные.

Е) появление проблем в семье, на работе, употребление спиртного даже в рискованных ситуациях, за рулем, к примеру; ухудшение взаимоотношений с окру-

жающими, вплоть до криминальных последствий.



Анекдот

- Как наш больной, сестрица?

- О, уже пришел в себя, доктор. Он только что пытался сдуть пену с лекарства.

Чай для кормящих мам

Несмотря на то, что 95 процентов всех матерей кормят своих малышей грудью, часто уже в первые месяцы после родов молока не хватает. Детишек приходится искусственно докармливать, а это действует раздражающе на восприимчивый пищеварительный тракт новорожденного. Ведь за миллионы лет эволюции человека кишечечно-желудочный тракт, особенно малышей, не смог да и не сможет приспособиться к искусственному питанию. С точки зрения биологии это невозможно. Но всё ли испробовано, чтобы стимулировать деятельность молочных желёз в полной мере?



Специальных медикаментов для усиления образования молока пока не существует, но некоторые лекарственные растения могут стать действенной поддержкой кормящей матери.

Наиболее популярные лекарственные растения, улучшающие продуктивность молока матери, относятся к семейству зонтичных - это фенхель, анис, тмин и укроп. В них много эфирных масел, содержание которых возрастает во время хранения. Эти масла и являются главным подспорьем для рожениц. При этом ни в коем случае нельзя употреблять завышенные дозы, поскольку это принесет вред и маленькому человечку, и матери. Но при правильном приготовлении лекарственных чаев ими можно пользоваться дли-

тельное время, так как они не обладают токсичными свойствами.

Эти растения давно признаны целебными. Плоды тмина, например, не только заваривают в воде или молоке, но и добавляют в хлебное тесто и другие блюда. Плоды укропа используют главным образом для приготовления чая, правда, страдающим почечными заболеваниями это лекарство не рекомендуется.

Точно так же богат эфирными маслами базилик, знакомый нам больше как пряность. Причем в сухом виде трава и плоды содержат масла больше, чем в свежем, но долго хранить их нельзя.

Часто применяют два широко распространенных вида крапивы: двудомную и жгучую. Но крапиву следует применять осторожно, поскольку это сильнодействующее средство, и предварительно лучше получить консультацию у врача. В частности, эти растения не рекомендуются женщинам, больным гастритом, язвой кишечника или желудка.

Растительные лекарственные препараты не сразу проявляют своё действие, их нужно принимать непрерывно в течение длительного времени. Образование молока - процесс гормональный. На него сильно влияют психологические факторы, поэтому его стимуляция с помощью лекарственных растений далеко не у всех женщин вызывает одинаковую реакцию. Следовательно, крайне важно соблюдать осторожность в их применении.

Ирина СТАРОСТИНА.

© «ГЛОБУС».

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ»

№2 (108), январь 2004 г.

Главный редактор И.И.ЦАРЕВА, тел.67-78-09

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор А.А.ЗАБОТИН

Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1

Рекламное
агентство

Дирекция:

тел. (8312) 34-88-20, 34-82-54

Прием рекламы: (8312) 34-91-16

Факс: (8312) 34-88-22

E-mail: reclama@gmi.ru

Служба распространения и доставки: тел.: 34-91-15, 34-82-57

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН»

Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408.

Тел./факс 227-74-10.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Рег. свид. ПИ №77-7927 от 27.04.2001г.

Набор и верстка ЗАО «Редакционный центр «Газетный мир»

Подписано в печать 16.01.2004 г. в 17 часов (по графику в 17 часов).

Тираж 36322. Заказ № 17

Подписные индексы 83074, 16560.

В розницу цена договорная.

Отпечатано в ООО «Альянс-2», г.Дзержинск, пр. Циолковского, 15

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.